El Bebé Vegetariano



Jorge Washington Díaz Walker
con 20 años de Psicología Médica amplió su formación en Buenos Aires en el Hospital de Clínicas desde donde, lector empedernido de filosofía, pudo anticipar en décadas a las ciencias médicas. Plasmó una institución; así nació ÑuÑu, Grupo Femenino de Apoyo al Amamantamiento, hace 39 años.
Con ÑuÑu, desde Vicente López, inicia y continúa la defensa de la familia en sus funciones reproductivas: procreación, embarazo, parto y crianza en amamantamiento. Desde esta asociación además establece relaciones nacionales e internacionales, ya sean regionales o globales, con entidades de defensa a consumidores y derechos humanos; destacándose entre ellos la prevención del embarazo en la mujer adolescente y el impacto económico femenino en sus valores reproductivos.
Todo esto le valió ser designado Médico del Año 2001 por el Ministerio de Salud de la Nación.
En enero de 2009 cumplió 50 años de ejercicio profesional ininterrumpido de medico de niños: primeros 10 años en la Patagonia, Río Gallegos de Santa Cruz, el resto, en el Gran Buenos Aires, donde continúa ejerciendo.

ÍNDICE

"Nunca hubiese sido artista
si las mujeres no tuviesen senos"
Renoir

"Cuando descubrí que amamantaban dejé la
pediatría y abracé la medicina en niños y sus familias"
JWDW

"Al masticar los alimentos expulsan sus jugos y
evocan situaciones vitales, los aromas y sabores se condensan
y las texturas producen temblores corporales"

"Todo lo que no se mastica, no es comida" se escucha
en español desde otra mesa la voz cantante
de un comensal romano…"
Ariel Pennisi

Conocí a Jorge Días Walker en Bahía Blanca en ocasión de una Jornadas organizadas por el Círculo de Mujeres de allá. Él fue a dar las charlas, yo con mi eterna valija de libros a cuestas a presentar el libro *El Misterio de la Teta*.

Y así, mientras hacíamos una sopa de zanahorias en la casita de Maqui, Jorge me dijo "tengo un libro que se llama El bebé vegetariano ¿te interesaría publicarlo?". Y enseguida me enganché, la idea de editar un libro de unos de los pioneros en promover el amamantamiento, el parto en casa, el colecho y tantas cosas más, me parecía, además de un honor, un merecido homenaje a su trayectoria.

La cosa es que me llegó el manuscrito y a medida que leía me agarraba la cabeza cada vez que Jorge dice "el alimento familiar", "el seno familiar", "la mesa familiar", etc. Para todo un grupo social "familia" nos remite a una estructura a desarmar, más que algo a sostener y reivindicar, la palabra familia está asociada inevitablemente a conceptos conservadores como propiedad, tradición, religión, nacionalismo, etc. Así que fui a ver al Doc y le dije que esto de la familia era demasiado "conserva" para una editorial libertaria como la nuestra. Luego de algunas horas de charla, él me explicó que su idea de familia nada tenía que ver con eso, sino más bien con el grupo humano primario que cobija a la cría desde su nacimiento –o mejor, incluso desde antes- y que no se refería a una estructura de familia determinada. Y así fue que salí del consultorio de la calle Maipú reconciliada con la idea de hacer esta edición.

Los que conocemos Díaz Walker sabemos que cuando nos quiere hablar de una cosa se va por las ramas y nos habla de muchas otras, por eso frecuentemente en la conversación dice "volvemos" y retoma el concepto. Y este libro es un poco como charlar con él, no es un simple libro de recetas para nuestros/as bebés, hay una mirada amplia y un aporte generoso para elegimos parir, criar y alimentar por fuera de lo que el sistema insiste en que debemos consumir

Verónica Diz.

Prólogo

El bebé amamantado no necesita nada fuera del alimento materno para sobrevivir como cría sus veinticuatro mese de vida fetal, extra uterina y familiar. Eso sí, como único mamífero evolutivo y objetivo final de ello en un inicio cósmico de los tiempos, necesita aprender a comer a partir de sus primeros seis meses de nacido llevando con sus manos a la boca los alimentos y mirando la manipulación que hacen madres, padres y familiares en la mesa, mascando y chupando los trozos de alimentos de sus familiares como con el seno materno para provocar en él el reflejo eyecto lácteo ocitocínico, siguiendo la evolución personal y humana. La cría masticará y chupará alrededor del noveno mes y masticará y tragará entre dieciocho y veinticuatro meses al inicio de criatura e introducido ya en la dieta familiar, sea esta omnívora dirigiendo la totalidad de lo viviente o natural o vegetariano como la evolución arbórea de los cromagnones, que por esa "vivienda" arbórea desarrollaron los hombros, característica única evolutiva humana. En esos tiempos de vivir en las ramas apareció la orden genética de aumento de tamaño cerebral, provocando que la Lucy se cayera del árbol por desequilibrio, y que el cabezón de su hijo naciera antes de tiempo y que ese feto viviente, que ni la seguía ni se agrandaba, la obligó a andar de parada para llevarlo en brazos. Su esqueleto hallado en el cuerno de Etiopía de África por arqueólogos australianos en el momento del hallazgo escuchaban a los Beatles. Así, erguida y de pie, Lucy presentó sus senos, vulva y cara por delante evolucionando así de lo genital a lo sexual humano, así en el cara a cara del otro humano aparece la reflexión y el conocimiento del otro.

Continuando lo evolutivo y respetando así el desarrollo del humano inteligente actual, la iniciación del alimento debe respetar el camino de mascar y chupar, masticar y chupar, y masticar y tragar trozos de las comidas de la

mesa familiar, (ver Capítulo IX "La succión del lactante"), afirmando los rasgos humanos continuados por el amamantamiento obteniendo así la criatura (cría desarrollada en cultura) la participación en la dieta de sus mayores, sobre las cuales, y en especial las maternas debemos detenernos para guiarla hacia su completitud en calidad y cantidad, dado que ella amamantando agota los nutrientes faltantes en las mamadas alimenticias del aprendizaje, por ello el niño cría no debe recibir purés, procesados, papillas y otras pastas para no interferir en el acto humano del masticar y tragar.

Así las dietas y comidas del "bebe vegetariano" son las sugerencias para la dieta familiar en el cual se incluirá a la criatura. Es dable observar que, si bien predomina la exploración, explicaciones sin palabras y las leyendas urbanas se introducen cantidades exageradas de alimentos, que el niño ingiere atropelladamente para diversión y alegría del círculo familiar, ignorante de que sus necesidades calóricas y nutritivas –cubiertas por el amamantamiento- son pocas. Así que los platos deben contener trozos de la dieta familiar en una cantidad de tres o cuatro pequeños, y que en una comida sea así en la mesa familiar, la cría gozará del mismo tiempo que los demás disponen para su aprendizaje. Dada la imposibilidad de la cría por digerir celulosa se evitaran cáscaras, hollejos y hojas verdes en sus platos cada vez que la madre, necesitando calorías por su amamantamiento abre la puerta de la alacena o heladera para una colación de… convidara a su hijo con "canapés" porque el que come y no convida tiene un sapo en la barriga.

CAPÍTULO I
La ciencia desde la cuna

Si los niños crecieran según lo que prometen, sólo tendríamos genios.

Al mundo desde la mesa familiar

A los tres meses de vida los balbuceos de todos los bebés son parecidos, sean rusos, chinos, finlandeses, españoles o británicos. Esos primeros sonidos, que deslumbran a todos los padres del mundo, están vinculados con los movimientos bucales, linguales y manuales con sensaciones, percepciones y emociones propias, que los une consigo mismo y al mundo que los rodea.

A los tres meses, el área de la corteza cerebral vinculada con el lenguaje –Área de Broccase activa siguiendo el mismo ordenamiento asociativo de los adultos, audición y memoria, consolidando, las crías humanas, una percepción progresiva con su información pre-verbal iniciando así el aprendizaje de las complejas secuencias motoras requeridas para la producción del lenguaje.

Balbuceando y moviéndose

Estas posibilidades latentes necesitan el marco adecuado para poder progresar en el lenguaje, con limites bien precisos para que puedan encontrarse a sí mismos en la maraña de información que los rodea, con el conocimiento de su propio cuerpo y con la exploración de sus posibilidades de movimientos que lo llevarán a la reflexión, virtud única del ser humano; reconocerse a sí mismo, reforzando desde la mesa familiar en sus encuentros

nutritivos –nutrición de nurture: nutrición y cultura-, en donde sus propios progresos consolidan y refuerzan su autoestima.

El cuerpo es una fuente de sensaciones

Por lo tanto comer es un fin en sí mismo, saber comer es tomarse tiempo para saborear lo que está en el plato, redescubriendo la riqueza, los gustos y los aromas de cada región, *como lo autóctono de cada geografía*, y volver así a una cocina real, sustentada en cada cultura, la que crearon las amas de casa y cocineros que le dieron identidad, lejos de la comida chatarra y de ingestas automatizadas, utilizando la curiosidad gastronómica para rescatar los alimentos en vías de extinción, preparaciones artesanales y tradicionales.

"Comer es algo que hacemos todos los días, es parte esencial de la cultura, y defenderla de la homogeneización es algo que vale la pena"

Manos al plato para enseñar ciencia

La enseñanza de la ciencia debe comenzar en la mesa familiar y continuar luego en el preescolar y escolar. Los niños son, por naturaleza, curiosos y con una buena guía pueden aprender a experimentar, elaborar hipótesis, ponerlas a prueba y, lo que es más importante, inventar, crear situaciones novedosas para continuar con esa aventura apasionante del conocimiento científico de la naturaleza. Siempre con y desde las manos.

Hacerse la mano

Se trata de recuperar una metodología usual en talleres de artesanos, el de "hacerse la mano", a una tarea especifica desde la mesa familiar hasta que los niños puedan leer, escribir y calcular.

Además, la acción de manipular objetos-instrumentos es básica para desarrollar, intelectualmente, tal como lo que demostraron Jean Piaget y sus colaboradores. Hoy sabemos que, esas manipulaciones concretas y operaciones abstractas, producen una mayor activación del cerebro. No hace falta contar con grandes recursos ni con equipos costosos y complejos. La idea central es poder transformar cualquier situación en una ocasión de experimentación sistemática y análisis crítico.

Comer y degustar el futuro

El comer humano no es simplemente un acto fisiológico. El ser humano, todo lo llena con su carácter y temperamento y no hay gesto nuestro que nos revele. Mirar comer a un bebé es saber como está su mundo interior.

Tal vez ahora, en ese minuto, se pueda conocer su destino mejor que en las líneas de su mano o que en los movimientos de los astros. Si acepta gozoso como un gourmet, si rechaza y se hace el difícil como un saltimbanqui, si desconoce los alimentos o el pezón, si le cuesta empezar como un perezoso, si parece siempre insaciable como una barracuda. Es su primer amor y, escribe sin saberlo, todos los amores de su vida.

Mano a mano hemos quedado

Las manos son las precursoras para todo conocimiento y de toda herramienta, entre ellos, los cubiertos, verdaderos primeros útiles. De un libre juego, con sus capacidades y palancas surgirá el sentido de los usos de todo implemento prolongación de la mano…

Para aprender, más vale amar…

Los niños empiezan a percibir que son artífices de sus propios cambios, que pueden dominar sus cuerpos en constante crecimiento y que sus mentes controlan sus movimientos. Potencialidades que se desarrollaran de manera armónica desde el principio al encontrarse el marco y los limites adecuados a su crecer y desarrollarse, impuestos con amor y responsabilidad desde el pasional abrazo del amamantar a los encuentros nutricionales familiares que los llevaran al mundo próximo que lo rodea y de allí al mundo lejano cada vez mas pequeño.

Para amar se necesita atraer

Por todo ello, en los encuentros alimenticios familiares, los mayores adultos deberán observar los ceremoniales impuestos por sus culturas para el ordenamiento de la mesa, desde sus enseres en vajilla y cubiertos hasta el de las personas que la rodean por sexo, edades, e importancia y, las crías, los

niños, los púberes y los adolescentes, en la medida necesaria, desde sus posibilidades adquiridas a través la imitación de las conductas adultas.

Tiempo a tiempo

Los encuentros importantes, cena y o almuerzo, ocuparán los tiempos necesarios para dar el marco de desarrollo intelectivo, volitivo y afectivo de sus participantes sin interferencias video-auditivas, electrónicas u otras, fortaleciendo el vinculo familiar[1].

Bebé feliz es el que explora:

El deseo de explorar produce, desde el recién nacido, tal intensidad de atención, despierta tanto su deseo y su sed de conocer, que es para él, el poderoso factor de motivación que expone a la vista de los que lo rodean.

Las ciencias del conocimiento observan como el ser humano, desde que es parido –veinticuatro meses antes de finalizar su gestación- se apodera del mundo que lo rodea desarrollando distintos tipos de inteligencia y el aprender de su lengua materna, de las matemática, de la ciencia.

Desde la cuna las crías humanas ponen en práctica un conjunto de comportamientos científicos, piensan, sacan conclusiones, hacen predicciones, buscan explicaciones y hasta realizan experiencias.

Bebés y científicos, son los mejores aprendices imaginables. Después llegan al lenguaje y los "por qué"; modo de pedagogía investigativo que es el principio de la profesionalización del científico… un chico grande.

El cuestionamiento de los fenómenos naturales es la esencia de la práctica científica.

Frente a nuevas experiencias, los niños presentan ideas imaginadas o tomadas en diversas ocasiones de su pasado, reconociendo que el mundo existe, independientemente de su voluntad y de la "voluntad de los objetos".

---

[1] Bibliografía:
G. y Col Charpak: *Los niños y la ciencia*, Siglo 21 Editores. Buenos Aires (Argentina) 2006.
Claudia Ferhan: *Beneficios del arte marcial en el niño. Los Caminos del Cambio*, Año 1, Nº2, julio de 2006.
Nora Bar: *Ciencia y Salud.* Diario La Nación (3/10/2006). Buenos Aires (Argentina).
Esteban Magnani: *Hecho en Buenos Aires*. Noviembre de 2002.
Jorge Díaz Walker: *El hijo come con nosotros*. Editorial Los Nonos. Argentina 2007.
Isable Allende: *Afrodita*. Plaza & Janes Editores. Barcelona (España) 1997.

A la inteligencia del conocimiento agrega la inteligencia emocional. Ignorar emotividad y afectividad en el aprendizaje hace a un lado a demasiadas inhibiciones por pasiones excesivas.

La adquisición de la competencia emocional, conciente de si –centro de su empatía., hace que resuelva conflictos y, esta cooperación dirige y devuelve el conocimiento.

De muy pequeño, en los primeros nueve de su gestación de treinta y tres meses, antes de ser parido, existe experiencia sensorial, a grandes rasgos, pero infinitamente variables en el detalle que descubrirá en el mundo.

La apropiación de la lengua materna es el proceso mayor y la más paradójica herramienta, por excelencia, de la individualización; detiene al mundo, va a romper la singularidad permitiendo la comunicación, identificación y acceso a la cultura humana acumulada y al arraigamiento de su entorno específico geográfico, climático, familiar, social y religioso, y de su riqueza natural próxima.

Que nuestra mesa esté atenta a su curiosidad, entienda sus curiosidades, respete diversidades, personalidades y culturas porque la única forma de aprender ciencia es hacer ciencia. Para aprender, más vale amar y para amar se necesita atracción en vez de oponer prioridades surgidas de indicaciones de terceros.

Aprendiendo en libertad, sin reprimir:

-Manos en libertad

El Camino: *desde las manos en las masas, a las masas en el plato sigue el plato en la mesa, luego la mesa en el hogar en el encuentro familiar de las comidas. Siempre con la libertad de las manos*: continúa la incorporación cerebral de la primera, y principal, herramienta del conocimiento.

Los bebés observan un objeto o un fenómeno real, del mundo real cercano y sensible, y exploran sobre el.

Ubicado sobre el regazo materno, la primera observación es la mirada de su madre y, si el alumbramiento fue en el hogar, se refuerzo con la mirada paterna y de allí el ordenamiento del aprendizaje dado por dos pares de ojos.

La cría: bebé sin exóticas vestimentas que lo limiten o manipulaciones que discontinúen su impresionante conocimiento, adoptará el recién nacido, la llamada posición del esgrimista mirando su “mano espadachín” ubicada al alcance de su visión con su movimiento, destinando hacia ellas la mayor proporción de neuronas de la corteza cerebral. De allí la importancia de proteger la posición de acostado boca arriba con sus manos a la vista, que a medida que desarrollan sus movimientos aumentaran su conocimientos a través, también, de introducirlas en su boca, otra mano dentro y cerca de sus cerebro, añadiendo placer oral al conocimiento.

Niño feliz es el que explora:

Asiendo contra su palma primero y más adelante con sus pinzas digitales, introducirá en su boca los objetos a su alcance manual y visual para explorarlos. A medida que, en su lucha contra la gravedad, adquiera mayor libertad manual, que será totalizada en el deambular, de pie, llevando su exploración al mundo que los rodea.

A los seis meses descubre su imagen reflejada en el espejo, el gesticular de su madre y en otras superficies especulares, se reconocerá a si mismo iniciando su camino a la personalidad desde su individualización en el mundo que lo rodea, cada vez mas rico en objetos y más limitado en personas. En estos momentos iniciales y mundanos de familiar reducidas, personas ejemplares de su protección y afectos que encontrara alrededor de la mesa.

Mesa:

Superficies elevadas desde la tierra, que van desde la misma tierra en muchas culturas, en ocasiones un simple mantel de picnic o sobre la misma tierra en culturas americanas y no tanto, que comen sobre el suelo o a poca distancia de ella, mesas orientales para comer en cuclillas, piernas plegadas en “loto” o arrodillados sobre los talones, o a la mitad de la altura del ser humano; occidental de sillas y mesas, para comer sentados y en ocasiones parados.

Sobre suelo y mesas, rodeando los objetos, entre ellos alimentos que introducen en su boca, directamente, con sus manos o prolongaciones de ellas, cubiertos occidentales, palitos orientales, panes árabes… Tantos cubiertos

como culturas existen. Los niños introducirán en su boca estos elementos-alimentos explorándolos, con las manos y la boca, agregando sabores al sabor intelectivo del alimento materno, los aromas y gustos de su cultura, que ingerirá masticando a medida que su desarrollo digestivo lo haga posible, a medida, desde esta exploración en libertad de la oferta cultural.

La relación de la manualidad, masticación y deglución acompañará el desarrollo de su lenguaje, más allá de la mmm…. amamantoria. Lenguaje que completara, verbalmente, junto con la detención manual del mundo que circula, rápidamente, a su alrededor.

CAPÍTULO II
Cuatro veces de lo mismo

En el primer *Congreso de la Unión Vegetariana Argentina* presentamos las propuestas clínicas pediátricas de las dietas vegetarianas para los bebés a través de la bibliografía de los últimos 50 años: en las primeras dos décadas, la pediatría oficial las calificaba como dietas caprichosas, luego la pediatría hegemónica se animó a mencionar y a publicar dietas vegetarianas sin peligro y ya, en este último lustro, propuso dietas vegetarianas y remarcó sus ventajas para la niñez y adolescencia como la menor incidencia de enfermedades celíacas, diabéticas y otras; coincidiendo con la casi mitad de la población mundial vegetariana. En el *Segundo Congreso de la Unión Vegetariana Argentina* continuamos nuestra temática del bebé vegetariano, destacando el valor de la elección del ***ser vegetariano*** por la expresión de libertad y desarrollo de la existencia que significa una elección. Se debatió también sobre el paradigma de una nutrición promovida por los organismos internacionales, en la que se destaca una faraónica pirámide alimentaría que provoca una epidemia que no cesa de aumentar: *la obesidad* de FAO.

En el *Tercer Congreso de la Unión Vegetariana Argentina* destacamos la esencia filosófica de la nutrición: energía necesaria para construir nuestro destino, desde lo espiritual y cultural.

Desde la propuesta Gestáltica: para la totalidad del ser humano, un todo mayor que la suma de sus partes que debe alimentarse con alimentos totalmente integrales en una dieta integrada desde su composición y proceso de cocina.

La propuesta en el Cuarto Congreso UVA fue *manos a la obra*.

La Mesa Familiar en sus actos dramáticos de desayuno, merienda, almuerzo y cena conforman un hecho cultural desde donde se inicia el aprendizaje y la Ciencia.

Sin embargo, somos conscientes de que *tanta libertad conforma riesgos: la discriminación,* familiar y comunitaria en la vida cotidiana del vegetariano; comer afuera; con los amigos; al viajar; en encuentros familiares como el asadito del domingo, casamientos, cumpleaños y otros festejos; camadería, comedores escolares; guardería; primarios; secundarios universitarios; lugares de trabajo y en especial mención las instituciones médicas en las que los médicos prejuzgan, menosprecian y discriminan a los pacientes que escapan a sus "casos normales" y sus dietas. De estas instituciones de salud es partícipe la industria alimentaría y su afán de lucro, ignorando que ya nadie está hoy obligado a comer lo que no quiere.

Así se pone en riesgo, a través de sus rutinas de vida, la vida de los niños vegetarianos que acuden a estas instituciones en un instante de desamparo y un momento de desdicha; como ocurrió con Juan, unas décadas atrás y con Germinal en el 2005 y Suyay Rocío en el 2011, niños vegetarianos sobrevivientes. Germinal y Suyay Rocío fueron derivadas al Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez de Buenos Aires con el diagnóstico de Anemia Megaloblástica por hipovitaminosis B12 a los dos años en Germinal por la adopción familiar de una dieta vegetariana desequilibrada fundada discrecionalmente en pastas y harinas; y en Suyay Rocío por desnutrición vegetariana materna acompañada de hipovitaminosis B12 en madre e hija amamantada. En ambos casos los movimientos neuromusculares de la anemia fueron interpretados como Epilepsia, Germinal permaneció 40 días en Terapia Intensiva, corriendo en esa riesgosa permanencia, dos crisis importantes de vida. El hospital me citó al final para externarlo después de su secuestro hospitalario con tinte carcelario. Suyay Rocío, si bien no fue internada en Terapia Intensiva, también fue tratada como epilepsia recurrente y cuando se solicitó la externación, superada la anemia por transfusiones, madre e hija fueron perseguidas judicialmente por las autoridades médica del hospital ante esta solicitud, lográndose al tiempo su externación por no existir causa para ello, sufriendo ambos con la actitud carcelaria de la institución los riesgos

toxicológicos de medicaciones innecesarias y comprometedoras de la integridad neurológica sumada a la de la deficiencia por vitaminosis B12. La derivación por mi parte de Suyay al mismo hospital era ante la creencia de que la institución había comprendido y encarado la asistenta de esta patología en el lapso de tiempo transcurrido entre ambas olvidando las referencia de mi mentor, Profesor Dr. Florencio Escardo, de que la característica del pensamiento médico es preservar en el error. En la actualidad y con Juan hace décadas, niños vegetarianos sobrevivientes.

Por todo ello, proponemos objetivos políticos en salvaguardia de los seres vegetarianos que eviten la discriminación y el olvido de su existencia .En este sentido, luchamos por incluir la temática vegetariana en los niveles primario, secundario y universitario con la intensidad correspondiente a cada nivel y no solo de las ciencias y técnicas vigentes en la salud.

A la vez, desde nuestra experiencia, a través de ÑuÑu, Grupo Femenino de Apoyo al Amamantamiento, proponemos como modelos de lucha política, excluir a toda la entidad o persona de relaciones sociales y comerciales –boicot- que provoquen discriminación a los vegetarianos.

Desmedicalizar la temática vegetariana y proponerla como una elección de vida y camino hacia la trascendencia humana, es nuestro propósito.

En el *Cuarto Congreso de Unión Vegetariana: el niño vegetariano, un camino hacia el futuro de la humanidad*, se planteó que no solo el vegetarianismo desde sus diferentes concepciones asegura a un ser humano total sino propone un mundo ético desde la equidad humana y sustentabilidad ambiental.

La *“comida”* en cualquier sociedad y tiempo es producto de las relaciones sociales que llegan al “plato” en forma de productos cocinados por recetas, cuyo consumo ha sido legitimado por la sociedad de acuerdo a criterios de edad, género, ocupación, religión y elección.

Según el diccionario de la RAE, consumir significa 1) destrucción: el fuego consumió…, 2) construcción: consumir alimentos construyendo lo humano y 3) consumación: elevación de la ofrenda hacia Dios.

Comer es un evento social, de comensales, el consumo de unos sobre otros que reproducen estructuras de derechos y desigualdades y dominación de unas clases sobre otras.

Hoy conviven cocineros para comer disfrutando de la vida; médicos para comer sano; ecónomos para comer barato; industrias para comer rápido, precocido desgrasado y envasado. Un día se come rico, el segundo, sano; el tercero, rápido; en feriados tradicional; a fin de mes, barato.

Esta es la *gastro-anomia* del moderno: comer sin coherencia, normas, códigos, ni saberes compartidos, creyendo que se come libremente, cuando en realidad se come lo que dice la agroindustria por los medios masivos, que crea una demanda adecuada a su oferta, priorizando la ganancia de las empresas sobre la salud y futuro humano, con mercancías alimentarías sin calidad nutricional, más buenas para vender que para comer.

Producir con sustentabilidad, distribuir con equidad y comer en comensalidad, es nuestra meta.

Si bien la producción salvaje nos llevó hasta la actualidad, el futuro exige producir de manera sustentable. La producción actual presiona cada vez más sobre la biodiversidad. La tierra, los mares, creídos infinitos, colapsan.

Proponemos distribuir con equidad: hay alimentos para diez mil millones de personas, pero somos nueve mil millones, de los cuales mil millones no comen.

El cambio es una dieta vegetariana, posible y más sana.

Con este planteo inicié mi exposición, basándome también en la investigación “Comer, una palabra con múltiples sentidos” de las Doctoras Patricia Aguirre, antropóloga y Mónica Katz, nutricionista.

Luego expuse sobre “nacimiento y niñez vegetariana” que se puede ver en el siguiente enlace: http://www.youtube.com/unionvegetarianaTV.

Al finalizar mi exposición, se sumaron numerosas entrevistas de “pasillo” en las que se manifestaba la necesidad personalizada de padres y madres sobre las reales posibilidades de introducir a sus hijos en el ser vegetariano.

CAPÍTULO III
Comidas vegetarianas

Una dieta vegetariana adecuadamente escogida puede cubrir todas las necesidades alimentarías del niño en crecimiento desde el destete.

Lo vegetariano no puede considerarse una práctica alimentaría no convencional, ya que una buena parte de la población mundial se mantiene casi exclusivamente con una dieta vegetariana, siguiendo en forma sistemática regímenes vegetarianos bien consolidados.

Bien balanceados, éstos ofrecen potencialmente beneficios nutricionales por su alto contenido en fibras y ácidos grasos insaturados tienen a ser bajos en colesterol y calorías.

Existen varias clases de dietas vegetarianas, a saber:

La **ovolactovegetariana** o simplemente **vegetariana**, no incluye en absoluto carnes animales (vacunas u otras, de aves y pescados), pero sí incorpora huevos de aves y productos lácteos. En estos vegetarianos, la primera fase de la modificación de la dieta es dejar de consumir carnes rojas para después excluir aves de corral y pescado.

La **vegana** excluye todo alimento de origen animal. En realidad es más bien forma de vida que por ética rechaza la explotación de animales, no usa por ejemplo, cueros y lana, entre otras cosas.

Los **frugívora** o **frutívora** limita la dieta a frutas crudas, nueces, frutillas y otras, al igual que, se supone, el humano primitivo, considerándola la dieta natural humana.

La **macrobiótica**, de George Oshawa, incluye un 50% de cereales integrales, los orientales predominantemente arroz, el resto de los macrobióticos, trigo integral. El resto de la dieta se compone en un 10% de frutas, 10% de leguminosas, 10% de hortalizas, 10% de fermentados: tofu, salsa de soja, tempura (fritura orientales) y algas (fuentes de B12, entre

vitaminas) y 1% de origen animal elemental: huevos. Nunca leche ni sus derivados.

La salud y las dietas vegetarianas se han estudiado en Occidente en forma amplia y sus resultados han sido satisfactorios tanto en adultos como en niños. Las proteínas vegetales, cuando se consumen juntas y en variedad, complementan todos los aminoácidos esenciales, al igual que la proteína de origen animal. La elección de alimentos vegetarianos para las proteínas radica en las legumbres, granos cereales enteros o sus harinas integrales y hojas verdes.

Los veganos (o vegetarianos éticos) y macrobióticos, al inclinarse por el consumo de carbohidratos no refinados en la panificación, ensaladas, frutas, nueces y leguminosas consumen alimentos de muy diversa índole, lo que resulta una dieta varias veces más variada que las de los individuos que reciben las dietas mixtas culturales según sea el mundo desarrollado o subdesarrollado en el que vivan.

Los nutrientes de origen vegetal están distribuidos de manera más amplia que los que tienen las carnes y los pescados. Los minerales, como el hierro, el zinc y el calcio, por ejemplo, tienden a encontrarse en concentraciones mayores en los cereales sin integrar, en especial, los panificados de trigo integral con levadura.

La ingestión de los nutrientes depende en gran parte de la naturaleza de los alimentos básicos. Los vegetarianos absolutos y parciales utilizan pan integral como alimento básico, en tanto que los macrobióticos o vegetarianos orientales utilizan arroz como comestible principal.

Encontrándonos con las *dietas de los pueblos de nuestra América*, hallamos el maíz con todas sus variedades, la quinoa legumbre y cereal sacsa, tarei, kiwichas chuño, el amaranto, papas y papines, a los que agregamos los introducidos por los conquistadores desde sus lares: trigo, cebada, frijoles, porotos, arvejas, habas y tantos en recuperación regional.

Lo sorprendente es que existen muy pocas diferencias cualitativas entre las dietas de veganos y vegetarianos en comparación con los omnívoros, que comen tanto alimentos de origen animal como vegetal, siendo el aporte de

proteínas y calorías semejante. En los veganos la grasa ingerida tiende a ser un poco menor y aporta entre el 30% y el 35% de la energía.

Glucemia y vegetarianismo

Según un informe publicado en Diabetes Care, la dieta vegetariana es buena contra la diabetes. Se comprobó que las personas que siguieron una dieta vegetariana y eliminaron totalmente la ingesta de carne y lácteos redujeron más sus niveles de azúcar en la sangre y perdieron más peso que quienes siguieron una dieta estándar de la Asociación Americana de la Diabetes.

Los pacientes también disminuyeron más su colesterol y mejoraron su función renal, según el informe publicado en Diabetes Care. Los participantes del estudio admitieron que la dieta vegetariana era más fácil de seguir que las demás, debido a que no se necesitaba medir las porciones o contar las calorías a consumir. “Espero que esta investigación reavive el interés por aplicar cambios en la dieta primero, en lugar de recetar medicamentos”, señaló en una conferencia e prensa el doctor Neal Bernard, presidente del Comité de Médicos para una Medicina Responsable, que participó del estudio.

El *Amamantamiento* propuesto a los niños vegetarianos es de dos o más años, y sólo se detectan problemas nutricionales en aquellos que destetan antes de ese período.

La dieta materna debe ser complementada con horchatas (leches vegetales) y alimentos fermentados ricos en vitamina B12 y calcio más abundante y biodisponible en toda dieta vegetal que la mítica leche vacuna y de otros mamíferos de calcio solo disponible biológicamente para sus congéneres.

“Los dos hemisferios cerebrales del Nóbel más sabio en nutrición no supera jamás el alimento producido por los dos hemisferios pectorales femeninos”, de mis lecturas lejanas según recuerdo de un tal Dr. Colmes.

El alimento de la madre en su amamantamiento procura la completitud de la “dieta” de su bebé, cuerpo a cuerpo, no en batalla, sino en solidaridad naturalmente biológica.

Es sabido que la leche producida por la madre de un prematuro es tres veces más proteica, (las proteínas son nuestros ladrillos corporales) que la mamá de un humanito arribado a “termino”. Término es palabra, al mismo

tiempo, como toda palabra nos lleva a una finalidad, pero escuchemos a los griegos siglo V a.c. que nos decían "el ser humano nacía *sin terminar* y que debía terminarse con "caricias y ternura", hoy se sabe que la anticipación es de veinticuatro.

Volviendo al arte femenino de cubrir las necesidades de su hijo a través del conocimiento intuitivo corporal del las necesidades filiales.

El *conocimiento intuitivo* es aquel que se nos da a conocer sin intervención conciente. Es decir que no conocemos metodológicamente sino que nuestras acciones y conductas responden a una realidad corporal propia y del otro surgida de percepciones de nuestros sentidos especialmente en la relación madre e hijo en los tiempos, 2 años, de cría, en los que agregamos los mensajes hormonales, "hormona = mensaje desde lo griego", corporalmente internos y externos "feronas" olores corporales. Así su cuerpo originara un alimento apropiado para su cría en el aquí y ahora intuitivamente conocido corporalmente.

Los varones, en un restito de la bisexualidad corporal, algo de prolactina tienen también, así que cuando toman a la cría en brazos se mecen sin saber por qué.

Este conocimiento corporalmente intuitivo se crea desde esas caricias y ternuras. En el abrazo amoroso natural, que significa a través de si, piel a piel, caricias, ternura, nutrición, límite, continente, con pezón incluido, que da la libertad al abrirse. "Tu eres el arquero y tu hijo la flecha que diriges al mundo" de un poeta árabe.

Los primeros tres meses de la cría en tus brazos, con su delicioso aroma de amantado, no necesita tanto ropaje, "la caricia arriba de la ropa ni para la novia sirve", ni tanto baño." Olores, caricias y ternura acoplaran intuitivamente sus cuerpos que atenderán sus necesidades mutuas.

Basados en estas cuatro décadas de amamantamientos compartidos con algunas miles de madres que me enseñaron, ante la elección familiar al iniciar, vegetarianamente la alimentación de su cría, ya queda que en un momento del encuentro, revisaremos la dieta vegetariana de la madre para asegurarnos de su completitud y de la familia para subrayar su pertenencia.

En el recorrido de las páginas que continúan iremos construyendo la dieta vegetariana según sus matices, en especial en la vitamina B12.

Para comer es necesario aprender a comer

Es necesario saber que la cría humana no chupa para extraer el alimento materno sino que succiona para llevar el pezón hacia atrás de su boca ayudada por su lengua: repita conmigo la palabra "Love" del ingles arrancando con la lengua desde detrás de los dientes y llevándola hacia atrás emitiendo una O casi A, es el recorrido de la lengua apoyando el recorrido del pezón. Todo lo que impida este movimiento, botella biberón y chupete "pacifier", verdaderas mordazas, produce una disminución de la musculatura facial y del reflejo de eyección láctea que emite el seno en cada acción de mascar al ubicarse el pezón al fondo del paladar de la cría.

Así que el bebé siempre ha mascado y agregado el chupado, usando este último para explotar.

Las crías tienen otro brazo: *la cabeza*, ese brazo tiene **una mano**: *la boca* y esa mano un dedo: *la lengua*, así que todo lo reprime mano-boca reprime el conocer. Ese mascar y chupar se irá extendiendo en el tiempo hasta aproximadamente el año, quizás antes en las nenas, más tarde en los varones, en que aparece el masticar y luego alrededor de los 18 meses aparece el masticar y tragar, esto último señalado por la desaparición del babeo iniciado a los 3 meses, mas o menos, en entusiasta y frenética exploración bucal culmina la evolución del mascar y chupar, luego del masticar y chupar culminado el masticar y tragar.

A los seis meses la cría encuentra en los padres comiendo una etapa reflexiva agregada a su aprendizaje imitando, que se suma a la impresión "que tal te impresiono", confundiendo los adultos con deseos puntuales de alimentos, lo que el niño amamantando necesita incorporar si no conocerlo mascando y chupando al igual que el seno, alcanzando con la mano, su tenedor hacia la boca al igual que sus padres, espejos vívidos para hincar el largo camino de la reflexión.

Ese *aprender a comer* es con las comidas al plato que primero mascará y chupará, luego masticará y chupará, y luego masticará y tragará, lo que va

ocurriendo en lapsos más o menos semestrales entre su sexto mes, en docena mensual y docena y media coincide esta etapa con la aparición de la individuación señalada por su sonrisa subrayante del conocer su imagen pero la reflexión esta dada por los espejos vívidos de sus semejantes próximos en familia. Esta individuación produce miedos de la individuación, con la aparición de crisis nocturnas, etapa cotidiana de la noche en alerta mamífera que generalmente suele confundirse con hambre provocando introducciones represivas y equivocadas de biberones y/o chupetes ante despertares bruscos y sorpresivos provocados por sueños cuyo contenido no vemos.

Cuando crías y adultos sueños, sus ojos se mueven debajo de los párpados, sea horizontal o verticalmente, en los adultos el REM (Rapad Eye Movement) coincide con pesadillas, lo que atribuirlos a las crías sería una falaz aventura.

Sea lo que sea, esos miedos ceden con el abrazo materno, provisto de seno, o paterno, ambos limitantes, contenedores y libertarios

En nuestra experiencia de cría en cohabitación y colecho con cama ampliada o no, vemos disminuir estos “despertares” nocturnos siendo también otros indicadores del beneficio del cohabitación y colecho, el omitir el miedo al extraño entre 8 y 9 meses, proveniente de esta situación reflexiva del alejarse que significa el crecer, que no debe confundirse con enfermedad neurofóbica.

Otros significantes positivos de la cohabitación y colecho es prácticamente la desaparición de grietas de pezón y congestiones mamarias.

Lo que no se mastica no es comida. En razón de estos entrecruces evolutivos debe evitarse con la iniciación comensal de la cría todo aquello que no pueda masticarse: purés, papillas, procesados, lácteos, yogures, quesos untables de cobertura y/o envase de plástico. Debe saberse que la ración de purés y otras papillas se debe a la inicua comparación de las crías con desdentados adultos, sea por la vejez o por el mercurio con que se trataban la sífilis contraídas antes de la penicilina: “Una noche con Venus y toda la vida con mercurio”.

Se decía allá por la era de la independencia americana cuyos héroes en efigies de billetes, verdes, azules y otros americanos colores no se ríen no por seriedad, sino por ser desdentados por el mercurio y el tosco desarrollo de los “postizos”.

Así nos besamos desde lo evolutivo, se observa en la crianza de pueblos originarios a las madres introducir boca a boca en sus hijos lo masticado por ellas. Se atribuye a ello el beso erótico de boca a boca de la actualidad “me comes, me comí la boca de él o ella” comunican los adolescentes en sus cotorreos juveniles.

Volviendo a insistir después de recorrer tantas ramas del árbol de la vida que el bebé no debe recibir alimentación ladinamente denominada “complementaria” del completísimo amamantamiento, por lo que es imposible completar lo completo.

Sólo es un peligroso aditamento de las corporaciones nutro farmacéuticas y médica en servicio de sus lucros y no de los humanos.

Desde mis lecturas geno-pediátricas[2]

Pediatric Clin N Am 53 (2006) 777 – 794

J. A. Skelton, L. De Mattia, L. Millar, M. Oliver: *Obesidad y su tratamiento: de los genes a la acción comunitaria.*

Los autores señalan que los niños nacen con una preferencia heredada por los sabores dulce y salado y rechazan los sabores ácidos y amargos. Además tienen la capacidad de regular la cantidad de consumo de alimento en períodos de 24hs., sin embargo, los padres que no permiten el autocontrol de los alimentos pueden dominar el sistema innato del niño; lo que se traduce, no sólo en la degradación de las sugerencias internas de apetito y saciedad, sino también en las preferencias alimentarias del niño.

Los padres bien intencionados que tratan de controlar las prácticas alimentarias de su hijo, especialmente si corre el riesgo de padecer obesidad, fijan las condiciones de negatividad acerca de los alimentos al limitar las opciones: una cascada que desemboca finalmente en el aumento de peso.

La iniciación de la alimentación, tanto vegetariana como omnívora debe ser alrededor del año de edad, para evitar la amplia gama de enfermedades auto inmunes producidas por la administración precoz de otros alimentos fuera del amamantamiento y medicamentos con elaboración, desde productos o subproductos de la faena animal o transgénicos o antibióticos o químicos (vacunas), y aprobar **el rechazo o la aceptación** del pequeño tras su exploración.

Las dietas escolares que consumen los veganos o vegetarianos son cualitativamente semejantes a las que reciben adultos, sean vegetarianos u omnívoros.

En los niños veganos o vegetarianos se han observado tallas menores al promedio en los primeros cinco años de vida, pero hacia los diez se produce la recuperación del crecimiento. Estas tasas menores de crecimiento se atribuyen al poco consumo de alimentos calóricos por la naturaleza voluminosa y la poca

---

[2] Birch LL, Fisher JO. Development of eating behaviors among children and adolescents. Pediatrics 1998; 101 (3 Pt 2): 539-49.

Faith MS, Berkowitz RI, Stallings VA, et al. Parental feeding attitudes and styles and child body mass index: prospective analysis of gene-enviroment interaction. Pediatrics 2004; 114(4): e429-36.

cantidad de calorías de algunas dietas vegetarianas, que restringen la cantidad de alimentos calóricos que pueden consumirse.

En cambio después de los cinco años de edad, los niños pueden ejercer sus propias preferencias alimentarias e incluso apetecer diferentes alimentos.

Es un hecho que la cantidad de calorías ingerida por niños vegetarianos de mayor edad es similar a la que consumen los niños que reciben dietas mixtas omnívoras.

El peso y en especial la proporción de la grasa corporal, fuente de las hormonas en el desarrollo sexual, predicen un pequeño retraso en las niñas criadas con dietas vegetarianas. Esto ayudaría a disminuir en parte la población mundial, por la reducción de la procreación adolescente temprana.

Respecto al hierro en las dietas vegetarianas, la presencia de éste es normal en los vegetarianos macrobióticos de consumo prevalente de arroz integral y en los vegetarianos con el consumo de trigo integral, así como las legumbres en ambos y otros grupos semejantes.

Cabe aclarar que la posible anemia de la lactancia no es debida al estilo de la alimentación, sino a los procedimientos obstétricos que con la ligadura precoz del cordón evitan que se traslade al recién nacido reservas de hierro para los primeros seis meses. Sin embargo, después los bebés se van aprovisionando de la lactoferrina de la leche materna, sean sus madres vegetarianas o no.

Otra limitación, como se dijo más arriba, es el destete precoz, ya que la única fuente absorbible de gammaglobulinas humanas y de hierro es la leche materna durante los primeros dos años de vida.

Para subsanar este problema, la recomendación de fortificar en hierro las dietas de embarazadas resultaría útil, pero dicha proposición debe efectuarse valorada en una investigación clínica personalizada en cada caso. El agregado por ley de nutrientes en alimentos de consumo masivo: lodo en sal de mesa, sales de hierro en harinas refinadas de trigo y lácteos, vitaminas D en lácteos, ácidos fólicos, genéticos culturales como por ejemplo la inmensa descendencia italiana en nuestra población, se dice que un argentina es un italiano que habla español, con alta incidencia de talasemia menor y sus dificultades metabólicas de las sales de hierro agregadas.

En el siglo pasado posguerra en Inglaterra se irradiaban la leche de consumo masivo para “fortificarla” con vitamina D para disminuir la incidencia de raquitismo, al poco tiempo aparecieron denuncias sobre calcificaciones renales, con nombre propio: “Enfermedad de Lightwood”.

Deberíamos también investigar las deficiencias tiroideas en aumento en zonas no bociogenas que por ley sazona con sales lodadas.

Si bien no se identifica por lo regular **vitamina B12** en alimentos de origen vegetal, la anemia por su falta se produce raramente en vegetarianos, por el consumo de folatos en los regímenes de panificados integrales con levadura. No obstante, debe observarse especial cuidado en el aporte de B12 para evitar su deficiencia, que se manifiesta en signos de cansancio crónico y síntomas neurológicos como la pérdida de la memoria y movimientos atetosicos que conducen a un errado tratamiento, ej., sus complicaciones (Germinal y Cayuqueo de Catamarca) en el Hospital de niños Ricardo Gutiérrez, Ciudad Autónoma de Buenos Aires).

El aporte de Vitamina B12 en la madre y el hijo que ya come, es en base a fermentados de soja: Tofu, Miso, alga y demás (Ver a, Vitamina B12 y dieta a continuación de esta).

La absorción de ácidos grasos elementales en los veganos se previene con la precaución del consumo preferencia de aceites de oliva soja o cánola sobre los de maíz y girasol.

Cuando la dieta vegetariana no emplea alimentos animales, resulta práctico emplear diversos alimentos variados: legumbres, granos, nueces, harinas, oleaginosas y leches vegetales que proporcionan proteínas, hierro, vitaminas B, carbohidratos, grasas, otras vitaminas y oligoelementos.

Las verduras proporcionan calcio, riboflavina y carotenos. Las frutas y hortalizas, vitamina C, E, ácido fólico, caroteno y otros nutrientes esenciales.

Respecto al *desarrollo intelectual,* es de destacar que se han evidenciado mayores cocientes intelectuales que el promedio en niños macrobióticos de mediana edad.

Como conclusión, se puede decir que el resultado pediátrico habitual del profesional inmerso en tablas de crecimiento de la industria lechera es la ignorancia sobre las características deferentes, en especial de masa corporal y

velocidades de crecimiento de los niños vegetarianos. Y la ignorancia tiene el desprecio fácil, de la soberbia ignorante.

Vitamina B12
Una dedicación vegetariana

El conocimiento del rol de las vitaminas, alienta la creencia de que es necesario agregar vitaminas suplementarias a las que se absorben con el alimento diario. Sin embargo, cuando se agregan como suplemento a nuestro alimento común, sin mirar si tienen origen natural o artificial, el afecto que éstas producen es caótico, antes que beneficioso a nuestro metabolismo corporal.

Las vitaminas existen naturalmente en varios alimentos y deben ser consumidas como parte de ellos junto a otros.

Vitaminas Hidrosolubles:

Vitamina B1 (antineurítica, antiberibérica tiamina)

Vitamina B2 (vitamina G, lactoflavina riboflavina)

Niacina (ácido nicotínico factor de prevención de pelagra, niacinamida)

Acido fólico (ácido pteroiglutámico)

Vitamina B12 (factor anti-anemia perniciosa, cianocobalamina)

Vitamina C (factor anti-escorbútico, ácido ascórbico)

Otras vitaminas también pertenecen a esta categoría como el ácido pantoténico, Inositol y ácido Paraaminobenzóico.

Vitaminas Liposolubles:

Vitamina A (anti-xeroftálmica).

Vitamina D (anti-raquítica).

Vitamina K (anti-hemorrágica).

Vitamina E (anti-estéril).

Vitamina B6 (piridoxina).

También pertenece a esta categoría otras vitaminas como la biotina y choline.

En las décadas del 20 y del 30 del siglo XX, fue descubierto que extractos de hígado y otros concentrados de origen animal estimulaban el crecimiento de animales de granja y podían ser usados con un tratamiento de la anemia perniciosa humana. Por muchos años el principio activo fue conocido como el

factor de proteínas animal y su naturaleza química fue desconocida para los científicos. Luego, en 1948, un material cristalino con las mismas características fue aislado del hígado y llamado Vitamina B12.

Su estructura química fue aclarada en 1955, pero esta no fue *sintetizada hasta 1973. Mientras tanto, los aportes de Vitamina B12 fueron preparados, por extracción desde productos vegetales fermentados, un método que es aún el más económico de los métodos de producción comercial.*

La estructura química de la vitamina B12 es la más compleja de todas las vitaminas.

Está compuesta por muchos alimentos: aminoácidos, sales orgánicas y otros. Ninguno es de origen biológico pero habría que evaluar cada uno de ellos en particular, porque se puede pesar que un elemento si es ético para el vegano y resulta que hay un proceso biológico o algún ingrediente en su preparación que es de origen animal como puede pasar con la misma B12 o el ácido esteárico por poner dos ejemplos.

La Vitamina B12 farmacéutica comercial es el nombre general de una serie sustancias relacionadas, las cobalaminas, que incluye la cianocobalamina y la hidroxocobalamina.

Comercialmente la cianocobalamina se extrae especialmente de cultivos de Streptomyces griseus, el mismo microorganismo productor de la estreptomicina, siendo la materia prima comercial de vitamina B12 un residuo de la fabricación del antibiótico estreptomicina. La hidroxocobalamina es semisintetica y se obtiene por la modificación química de la cianocobalamina.

A nivel industrial fermentación en medio sintético, pero usando cepas de microorganismos (bacterias) productoras de B12.

Respecto de si la cuantificación de cianocobalamina en una materia prima o en un producto terminado se hace por métodos fisicoquímicos o biológicos, la respuesta es que la vitamina B12 puede valorarse por ambos métodos. En el método biológico se mide el crecimiento de una bacteria que necesita de esa vitamina para producirse: el medio de cultivo comercial es de la marca DIFCO

(Disco B12 basal assay médium que carece de B12). Los provee la casa DENVER. El método y el medio están descriptos en la Farmacopea Norteamericana (VITAMIN B12 ACTIVITY ASSAT) y el microorganismos que se

usa es el Lactobacillus leishmannii ATCC7830 (significa American Type Culture Collection).

Al mismo tiempo, existe una creencia de que los citrus son las mas eficientes fuentes de vitamina C y que la vitamina B12 es mejor suplida en forma de alimento animal como hígado y huevos. Esta creencia surge principalmente de la propaganda comercial y de una insuficiente comprensión de la composición de los alimentos. Muchas verduras de hojas verdes contienen mucha más vitamina C que los citrus y contrariamente a la creencia popular la cocción no destruye tan fácilmente a la vitamina C, a menos que aquella dure más de ocho minutos a más de 100º centígrados, punto de ebullición del agua.

La vitamina B12 existe en la tierra producida en ella por microorganismos. Los mamíferos herbívoros llevan tierra a sus intestinos mezclada con los pastos que arrancan es absorbida por fermentación intestinal y de ahí depositada en sus músculos.

Culturas humanas originarias las llevan y llevaban con sus manos comiendo sus alimentos desde la tierra –comechingones-, algunos en salsas –“moles” mexicanos- y semillas de sésamo imposibles de limpiar a fondo, entre tantas otras maneras.

Ese aporte fue disminuyendo con la aparición de la mesa y la silla que alejan de la tierra, alejamiento como manifestación de la lucha del ser humano contra la gravedad, que lo ha llevado hasta la luna.

Aunque algunos veganos creen poder obtener vitamina B12 por lavarse mal las manos, esto no seria una fuente óptima de vitamina B12.

Pero muchísimo antes de llegar a la luna, las culturas llevaron intuitivamente la tierra con su B12 a la mesa repitiendo los procesos fermentatorios en la cocina hogareña que la técnica llevó ala industria farmacéutica.

La deficiencia de vitamina B12 es realmente rara, incluso entre los veganos de nacimiento que prudentemente incluyen en sus dietas fuentes culturales de vitamina B12. Es así que sin mucho investigar periodísticamente, algún hecho nefasto vinculado a lo vegetariano ha sido noticia y objeto de grandes titulares de prensa internacional, nacional y barrial.

Las bacterias del tracto intestinal grueso humano producen B12 que es absorbida, ésta generalmente ya absorbida es secretada en el intestino delgado junto con la bilis y otras secreciones y de ahí nuevamente es reabsorbida en parte desde el estomago.

Somos bastante eficientes re-utilizando vitamina B12, y los casos de deficiencia de B12 son raros debido en parte a la producción de las bacterias del intestino delgado sumada por esa absorción a las reservas corporales de vitamina B12 y a la escasa necesidad diaria de 2 microgramos por día.

Las multinacionales alimenticias y farmacéuticas ante una vitamina de producción barata y magnificable en unidades: 10.000, 15.000 o más miles, las agregaron a productos farmacéuticos o alimenticios para incrementar las ventas de sus productos confundiendo con opiniones publicitarias y científicas aliadas a su interés.

La desproporción es tal entre los publicitarios peligros infundados de la hipovitaminosis en general y en particular de la B12 por parte de las multinacionales nutrofarmacéuticas, que esta vitaminosis es desconocida en la práctica médica oficial e institucional a la hora de diagnosticarla ante la falta de experiencia en evidencias clínicas. Ver las historias de Germinal y Suyay Rocío en el capítulo II.

En la actualidad, las investigaciones sobre la vitamina B12 se siguen llevando a cabo. Incluso algunos científicos han formulado hipótesis que expresan que los veganos serían más eficientes en la absorción de vitamina B12 que el público en general, al igual que con otros nutrientes, como el hierro, en que la absorción es mayor cuando se trata de ingestas bajas en la dieta, todo lo cual no es comercialmente exitoso.

A todas estas confundidas hipótesis, se agregan las ya subidas de falta de biodisponibilidad de toda fuente que no sea la comercial. La vitamina B12 existe en numerosos alimentos fermentados aún en calidad vegetal, y en algunos vegetales marinos. En plaza, por ejemplo, se recomiendan generalmente las formas farmacéuticas de vitaminas del complejo B para varias condiciones de salud, pero esta práctica ha resultado desequilibradas que no aportan vitaminas de manera natural en cada comida. La forma integral, como fue practicada desde hace siglos resultando en una larga y sana

vida para mucha gente, nos nutre con todas las vitaminas necesarias contenidas en las formas naturales del alimento en varios tipos de cereales integrales, porotos, vegetales terrestres marinos, frutas, semillas, nueces y alimentos fermentados.

Consejos adicionales

Para no hacernos cómplices del consumismo inducido por las multinacionales farmacéuticas. El uso de aceite debe ser preferentemente de calidad vegetal como el sésamo y maíz obtenidos por primera prensión en frío, y usados en la cocina con un razonable y moderado volumen.

Para condimentos se usan normalmente los siguientes:

- **Miso** es una forma de pasta, está manufacturada con porotos de soja, habas y cereales como cebada, arroz y trigo y sal de mar, por un período de 1 a 3 años a través de una lenta fermentación.
- **La salsa de soja tamari** es una forma líquida procesada con similares ingredientes (uso moderado, para condimentar)
- **Gomasio** o sal de sésamo (de 8 a 14 partes de semillas de sésamo tostadas por una parte de sal de mar, mezclados y parcialmente triturados juntos en un mortero), de 10 a 12 partes de semillas por una de sal de mar es un buen promedio.
- **Polvo de algas tostadas**, como el polvo de kelp o wakame.
- **Ciruelas Umeboshi**, pickles de ciruelas en sal.
- **Tekka**, condimento preparado con raíces de verduras y miso.

Bibliografía:

Asociación Argentina de Dietética:
www.uva.org.ar
Asociación de Dietistas de Canadá:
www.dietitians.ca
New Zeland Dietetic Association:
www.dietitians.org.nz
British Dietetic Association:
www.bda.uk.com
Ministerio de Salud de Estados Unidos:

www.health.gov
Unión Vegetariana Internacional:
www.iva.org
Unión Vegetariana Europea:
www.european-vegetarian.org
Vegetarian Society del Reino Unido:
www.vegansociety.com
Unión Vegetariana Española:
www.unionvegetariana.org
El libro de Macrobiótica: Michio Kushi Centro Macrobiótico Maldonado Uruguay, Mayo de 1985.
Comunicaciones Personales: Elaboración industrial farmacéutica B12, 07 del 7 de 2006, 11 del 8 de 1006.
El Bebé Vegetariano: Hanning R.M. y Colaboradores "Prácticas Alimentarias no convencionales y sus implicaciones Sanitarias".
Clínica Pediátrica de Norteamérica. Volumen 2/1985 Sanders. TAB ph. D. Dietas vegetarianas.
Clínicas Pediátricas norteamericanas Volumen 4/1995.
Vyhmeister y colaboradores. Dietas Vegetarianas sin peligros para niños. Clínicas pediátricas de Norteamérica.
Robson y J.R.K. caprichos en la alimentación. Clínicas Pediátricas de Norteamérica. Febrero 1977.

CAPÍTULO IV
Alimentación Vital:
una propuestas macrobiótica

Un día nos enteramos de que estamos embarazadas y comenzamos a buscar lo mejor para nuestro bebé, todo lo que lo beneficie en su vida.

Una buena alimentación de la futura mamá es una herramienta más de ayuda: favorece un buen parto, un buen amamantamiento y un buen ejemplo en la mesa familiar.

Respetando su vida estaremos en armonía con nuestro medio ambiente.

Comenzar por el principio

El momento más importante del acto de comer es su principio: tener buena predisposición, comer en silencio, agradecer y tratar de masticar concientemente el primer bocado el mayor tiempo posible hasta que desaparece en la boca, aún sin tener que tragarlo.

Comer meditando

Cuando estamos comiendo, es aconsejable detenernos, a veces, para respirar profundamente; otras, con amor hacia los alimentos; otras, concentrándonos en la nutrición, otras; agradeciendo a quien preparó los alimentos.

Al terminar de comer, tranquilizarnos un momento haciendo algunas respiraciones profundas.

La magia de la nutrición

Una comida es una ceremonia mágica gracias a la cual la nutrición debe transformarse en vida, en fuerza, en amor y en luz. Esto se puede practicar

desde el embarazo para incorporarlo, ya que luego con el bebé podremos comer con él en el regazo mientras amamantamos.

Tetaños

Si bien hasta los dos años los bebés pueden estar sólo a teta, si es posible después de los nueve meses, se puede ir probando un alimento por semana y controlar cómo reacciona y cómo defeca. Se puede comenzar con frutas, verduras, cereales, trocitos de pan integral casero. Recuerde que cuanto más procesado menos nutritivo es el alimento.

Almacén naturaleza

"La alimentación correcta tiene fundamentos muy simples: escoja alimentos de origen vegetal; consuma cantidades moderadas de alimentos variados; hágalo con una actitud reposada y tranquila; y la naturaleza se encargara saludablemente del resto". *Dr. Hardinge*.

La cocina naturista

Alimentación Natural

La alimentación natural propone ingerir los alimentos lo más aproximado a como nos lo proporciona la Naturaleza, con el objetivo de mantener (o recuperar) la salud. Todo elemento que el organismo no sea capaz de convertir fácilmente en energía vital debe considerarse inútil e incluso nocivo. Debemos consumir:

- Verduras y Hortalizas
- Miel Pura (moderadamente)
- Cereales y harinas integrales
- Legumbres en general
- Queso, leche de soja fermentada y huevos (cantidad limitada)
- Frutas frescas, secas y desecadas
- Cafés de cereales, malta, etc.
- Tes de hierba.
- Agua, jugos de frutas y hortalizas

- Cereales integrales: arroz, trigo, cebada, avena, centeno, mijo y maíz.
- Legumbres: soja, lentejas, arvejas, porotos (aduki, alubia, etc.)
- Frutos secos: nueces, almendras, maníes, castañas.

De esta manera obtenemos toda la cadena de aminoácidos, que se potencializan entre sí cuando combinamos, por ejemplo

Cereal + legumbres o

Cereal + frutos secos o

Cereal + huevo o queso

Consumo inteligente

- Consuma una gran variedad de alimentos
- Consuma alimentos lo menos refinados posibles
- No mezcle cereales entre si.
- No mezcle feculentos entre si.
- No mezcle cereales con feculentos.
- No mezcle productos concentrados entre si (legumbres, huevos, oleaginosas, lácteos en general y todo otro alimento muy rico en proteínas).
- Evite la mezcla de los concentrados con cereales o feculentos, mézclelos mejor en un pequeño porcentaje (10% no más).
- Las hortalizas combinan bien con todo exceptuando la leche y miel.
- Las frutas en general se deben comer solas o mezcladas entre si pues sus tiempos de digestión son muy diferentes del resto de los alimentos. La manzana constituye una excepción pues no es incompatible con nada.
- La miel debe considerarse con algún riesgo alergénico, debiendo considerarse su origen animal. Corresponde 1 gota por tostada y/o una cucharadita o dos por pava de un litro para endulzar nuestro nacional “mate” y toda otra infusión, que bien hechas no necesitan endulzarse.

“No al fanatismo ni a la obsesión. Si al equilibrio dinámico y a la flexibilidad de criterio”.
“No desperdiciar energías desviviéndose por convencer a los demás. Convertirse simplemente en un feliz ejemplo”.

Dr. J. Estévez.

Comunicación profunda

“Cuando el niño come, no solo se alimenta: también usa la comida como medio de comunicación profunda; tal comunicación se establece principalmente con la madre, con lo que queda dicho que la mamá debe reservar para sí, como función propia e incanjeable, por lo menos dos de las principales comidas de sus hijos y en cualquier caso ha de ser ella y no otra persona quien lo inicie en el paso de una a otra forma de alimentación…”

Dr. Florencio Escardo.

La palabra “nutrición”

Tiene origen sánscrito y significa “cae gota a gota la leche materna”. ¿Existe? en este mundo, alguien que pueda preparar en un fogón, un alimento tan nutritivo, simple, completo y exquisito como la leche materna… ¡No! No existe.

“El estomago es la oficina donde se fragua la salud y la vida”
Cervantes.

“Nada tienes sino digieres bien”
Oriol Ávila.

La Vida Cotidiana Hogareña

Una comedia dramática de cuatro actos y su moblaje mesas y camas.

Nadie “pone” la mesa sino que la crea repetidamente en la vida cotidiana. Una mesa partícipe de cuatro actos del libreto diario, desayuno, almuerzo, merienda y cena en nuestro medio argentino de cuatro comidas al día y las camas de dos actos, “el levantarse de” y “acostarse a”.

La mesa es el mismo artefacto en los cuatro actos. Las camas no, excepto la matrimonial de doble recepción, en donde todos los integrantes participan desde la procreación continuándose con las crías en cohabitación y colecho.

En esa cama, señero sexual, en que conviven los dos sexos y la habitación, ocurren a través del tiempo familiar momentos de reunión como por ejemplo la cama de los domingos de diarios, mate y facturas, acompañados de criaturas y ocasionales mascotas y es la cama de siempre.

Así como es la mesa de siempre, en donde se plancha, se amasa, de carpintería, de costura, de refacciones, y tantas mas fuera de las de comer todos los días en desayunos, meriendas, almuerzos y cenas.

Una alimentación materna de calidad y cantidad apropiada acorde a su elección ambiental, dietaria y cultural, es otra de *las claves* que nos obligan a detenernos en esto exclusivamente.

Criar crías familiares en hogares amplios disponiendo de los servicios indispensables para confort y al ayuda doméstica necesaria para el período de cría humana fetal externa, constituye la clave política para la recuperación de una crianza en amamantamiento que universalizada aumenta en un punto y medio, 1,5, el producto bruto de un país.

Es de saber que el valor de un litro de alimento materno equivale al de un barril de petróleo, alrededor U$s 100, siendo que su costo, equivale a un kilogramo de manzanas, es infinitamente menor.

Las políticas económicas son fundamentalmente erróneas al no considerar el valor agragado de la reproducción humana, familiar y amamantadamente femenina.

Desde mujer a todo tiempo a ¡todos cocinando!

Las mujeres cargan en su propio cuerpo la máxima realización del arte fundamental de la vida, como es la conversión de sangre en leche.

Por eso, la transformación cotidiana de los alimentos es más que un derecho humano, un deber y una necesidad, pues el cuerpo de mujer ya está equipado para preparar el alimento más completo que el ser humano pueda encontrar para su desenvolvimiento.

Los dos hemisferios cerebrales del médico más sabio no puede llegar a un alimento tan perfecto como el creado por los dos hemisferios toracicos femeninos.

Así, el arte culinario es solo la exteriorización de una condición original que ningún humano y humana puede negar sin perder su identidad.

El arte al plato

Ella es, la posibilidad de realizar, articulada y sentimentalmente, la máxima obra de arte: la construcción del ser humano.

Arquitectura culinaria

El alimento que ofrecemos va a determinar en gran medida, la cualidad de nuestros hijos, maridos, familiares y compañeros, desde su interior, desde su sangre.

AlimentArte

Este arte es el más integrador y abarcador que existe, en tanto que relaciona los productos de la naturaleza, yendo de aquellos, elementales y básicos, hacia los elaborados y complejos, así como los principios que los rigen, generando y proveyendo vida.

Las primeras brazadas

Aprender a balancear un plato es como aprender a nadar. Por más que se lean enciclopedias sobre le tema; nunca se consigue adivinarlo a menos que se zambulla en el agua. Lo mismo ocurre con el equilibrio del alimento… no debe desalentarse, todos alguna vez debimos empezar.

Intuición equilibrante

La única guía confiable es la propia sensibilidad; color, sabor, gusto, armonía, son conceptos que subyacen en la profundidad de la razón, más cerca del corazón. La intuición es el camino que debemos transitar. Pero ocurre que todo es simultáneo, y casi sin darnos cuenta, gracias a la práctica diaria, se produce el cambio…

La más simple forma de equilibrar (relativamente no lo olvide) nuestra alimentación es incorporando a la ingesta diaria un 50 a 60% de cereales integrales en cada comida… contemplar el consumo de productos que crezcan en la estación y región donde usted vive… Una forma de equilibrar por el color es que siempre haya en el plato rojo, blanco y verde.

CAPÍTULO V

Hacia la nueva pirámide

En 1995 se establecieron los cuatro grupos de alimentos (carnes, leche, quesos, huevos) conocidos como "Alimentos para mantener la línea – Una guía diaria".

Sin embargo esto está cambiando, el 8 de abril de 1991 en el Hotel Internacional Willard, de Washington D.C. (USA) el "Comité de Médicos para la Medicina Responsable" propuso los llamados "Nuevos Cuatro Grupos de Alimentos".

Su recomendación: granos integrales, vegetales, legumbres y frutas. La carne, los lácteos, nueces y aceites grasos son "alimentos opcionales", no erradicados de la dieta, pero no necesarios para la salud.

Como en la teta, tirar el reloj

El horario debe ser flexible, ver cuando el chico tiene apetito, no dar la leche de vaca ni azúcares. Las mujeres, enérgicas cuidadoras de sus crías, intensas trabajadoras, es una recurrente "abre puerta de heladera" (especialmente durante el amamantamiento). Transgredí así su épica cruzada de respeto por horarios de desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Aunque en el resto del mundo predominen tres comidas diarias, por estos lares tenemos la costumbre de hacer cuatro, por ello recomendamos que convide en esas furtivas colaciones a sus bebés mascadores o masticadores – "el que come y no convida tiene un sapo en la barriga"- con "canapés" creados sobre la tostada horno de pan integral untadas con palta, salsas, puré de zapallo y otros, para la evolución del mastique de la cría.

Ejemplos de desayunos saludables

Los mexicanos dan bol de porotos; los chinos bol de arroz, sopa de miso con verduras, crema de arroz, papa de arroz, pan de sartén con té bancha, sopa de cereal cuando hace frío, pan de arroz con té, etc.

Si en los ya pibes no se previno la aversión por las verduras, esconderlas en guisos, sopas, fritos o panes, y también ofrecérselas crudas (bien lavadas con agua y limón).

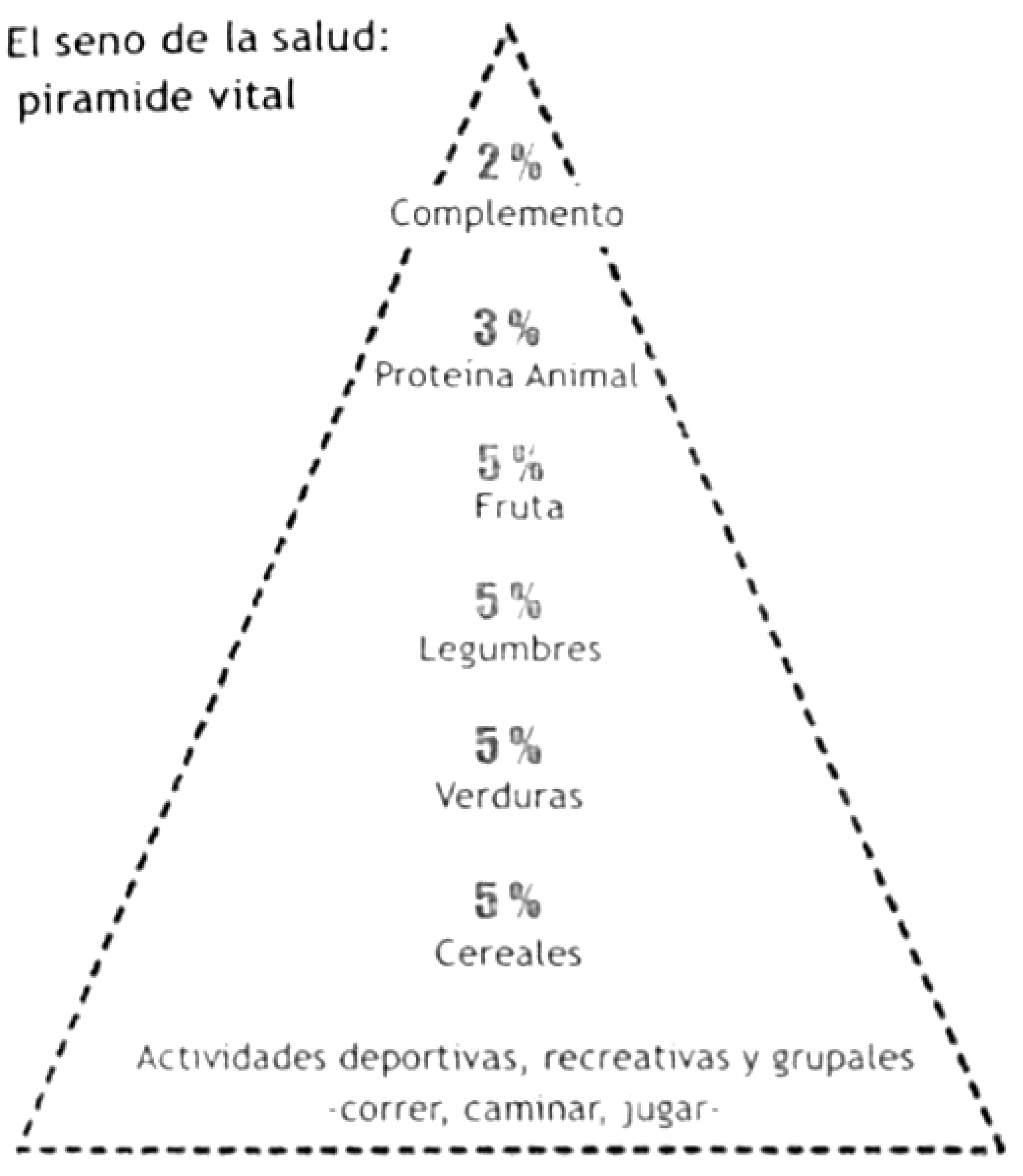
Los argentinos en especial somos enamorados de lo blanco: harina refinada de los panificados lácteos, mozarella sobre la pizza, milanesa y otros denominados “la napolitana”, así pasa con las crías alimentadas en sus inicios con purés blancos, quesos blancos y yogures en potes blancos de plástico, purés rojos y amarillos, zanahoria y/o zapallo mezclado nos da anaranjado, nunca verde. Para ello proponemos usar harina arvejas y ya a los fines de cría fritos de verdura y hojas verdes. Ya avanzado el año de edad.

Pensemos que la generalidad de lo niños criados según protocolos alimenticios pediátricos sin verde, estos los rechazan por desconocimiento y/o pérdida de la adquisición del masticar y tragar coincidiendo con el miedo evolutivo de individuación que trascurre desde los seis a los treinta y seis meses de edad, con momentos críticos a los nueve meses, miedo a los extraños, el pico a los 18 meses en la etapa del si y no, y de ahí declinando.

Es momento acá de rescatar el frito para nuestras crías, frito que no puede desprenderse de la aversión mítica a la colonial fritura en grasa animal.

Es de destacar la cara de alegría de los comensales al ver el regreso de las papas fritas y de las verduras en milanesa. El frito cocina 100 grados y poco más, y el horno a 150º o más coagulando. La cultura andina, fríe luego de un hervido a 80º por las alturas de su hábitat así como los suizos proponen la fondue, eliminando el olor a fritanga con elegantes velas de suntuosos restaurantes. Hace décadas, cinco exactamente, ubicados con un colega docente, excelso pediátrico, atendiendo a la población de Paso Robillos, 3000 metros, el gendarme que me acompañaba me indicó que los pobladores de la zona estaban molestos por el enojo del profesor que los retaba por las tortas fritas (en aceite), que ofrecían a sus hijos. Tuve que advertir al profesor por las

características y fundamentos de la cocción en la zona en la que el hervor a 80º por los 3000 metros de altura, no cocina.



Por semana completar de cada uno de los 7 segmentos

Desde la lectura hace décadas de un comunicado sobre la alimentación en colonias recreativas veraniegas de miles de niños franceses en que ellos fueron divididos en tres grupos, unos comían las dietas familiares, otros los mediconutricionistas y la tercera de niños que tomaban las comidas a elección de una mesa común con diversidad ofertas culturales y saludables.

Se concluyó que la más equilibrada era la de la elección libre de los niños, con una característica de “pica”, similar al antojo de las embarazadas, es decir, por ejemplo que por varios días, solo fideos, otros días solo guisos y así con

otros alimentos y sus nutrientes era la adecuada. De allí, como vegetariano, de décadas, todos los días me pregunto que no comí y que estuve comiendo la última semana y programo su complitud. Eso si, diariamente el rito es algo crudo y B12 en algo fermentado.

50% Cereales integrales

Arroz yamani, arroz moti, arroz carolina, mijo pelado, trigo (entero, pan, pastas) avena, maíz (polenta-blanco), cebada perlada e integral trigo burgol, trigo sarraceno, centeno, quínoa, kiwicha.

15% Legumbres y proteínas vegetales

Hesitan (gluten de trigo), Porotos (aduki, manteca, negros, tape, colorados), garbanzos, lentejas, arvejas, habas, chauchas. Derivados de la soja: pasta de soja (miso), salsa de soja, tempura, tofu, agu, harina tostada, jamás poroto de soja con cáscara.

25% Verduras

Cocidas (sopa o cocidas al vapor) zapallo, calabaza, zanahorias, hojas de nabo, cebolla, hakusai, brócoli, repollo, bollita de verdeo, puerro, negu, nira, champiñones, bardana, choclo, batata, albahaca, hinojo, etc.

5% Frutas

Frescas y secas, 2 por día (uno debe ser cítrico). Manzana, frutilla, sandia, pomelo, limón, pera, durazno, damasco.

3% Productos animal

Pescado (200 gr. por semana en la etapa de transición) huevos (1 por semana), clara si más seguido.

2% Varios

Té bancha.

Complementos

Algas marinas, germen de trigo, levadura de cerveza; pickles caseros; aceites vegetales (de sésamo de maíz, de girasol, de arroz, de oliva) vinagre de arroz, umeboshi, palmitos, semillas de lino, de girasol, de sésamo, nueces, almendras, avellanas, castañas, Maní, castañas de pará, frutas secas, pasas de uva desecadas artificialmente, polen, jalea real, postres, té bancha, te de arroz integral, té de habu, te de diente de león, té llantén, etc.

Condimentos

Ajo; perejil; orégano; jengibre; albahaca; cebollón; tomillo; comino; hinojo; borraja; etc. Las algas marinas más recomendadas: kombu, hiziki, nori, agar-agar, wakame, espirulina, luche, cochayuyo.

Lista de libros para consultar recetas

Arte Fundamental de la Vida de Bernardote Kikouchi
Guía y Recetario de Culinaria Macrobiótica de Adriana Moszkowski
Cocina Natural y Alimentación Natural y Salud de Ángela Beatriz Bianculli de Rodríguez
Los Ángeles También Cocinan de Ángela Beatriz Bianculli de Rodríguez
La Cocina Macrobiótica de Lima Oshawa
Recetarios de Cristina Bolz.
Aprendamos a Vivir Mejor de Perla Yagust.
Cocina Macrobiótica de Perla Palacci de Jacobowitz
El Libro De Las Estaciones de Aveline Kushi.
Cocina Macrobiótica – Chico San de Cornellia Achara.

CAPÍTULO VI
Desde una macrobiótica sudamericana

Continúo escribiendo porque continúo con mi ejercicio médico profesional. Encaro esta segunda edición luego de la primera agotada en el mismo año de su edición, en el que los comentarios y el transcurso clínico incrementado por la aparición del Bebé Vegetariano empujaron a esta segunda edición ampliada por la experiencia aportada por lectores y pacientela (neologismo de mi autoría resultante de *paciente*: el que se cree enfermo y puede estarlo o no, y *clientela*: aquellos que buscan seguridad) que siempre me enseñaron a través de estos 55 años de médico, de médico en niños y sus familias.

Mi condición de argentino proveniente de familia en la que los ancestros se pierden en el virreinato y quizás, alguna raíz antes, como porteño, nacido en Buenos Aires, en la que mis primeros 10 años de médico en niños transcurrieron en la Patagónica, me convierte en un porteño del interior con visión patagónica argentina y desde ésta, la continental de nuestra Sudamérica Articulada con la sabiduría ancestral de los pueblos originarios.

Siguiendo los principios macrobióticos que me han guiado en mi opción vegetariana de que los alimentos deben ser originales de la región, propios del momento de su eclosión de madurez estacionaria de primavera, verano, otoño e invierno, me va llevando a plantearme un régimen acorde a ello.

El tema que me ocupa es considerar que lo vegetariano esta no solamente acá, fuertemente influido por lo vegetariano de Asia Oriental con su arroz, Yan&Yin, y otros matices culturales. A principio de año fui invitado por líderes vegetarianos adheridos macrobiótico éticamente vegana. Fue una semana de estricta dieta macrobiótica fundada casualmente en el arroz sin flexibilidad posible y de una pureza tal merecedora del paraíso macrobiótico. A principios

de este año, pleno verano compartí la dieta vegetariana de un grupo orientado a la permacultura, buscando raíces incaicas en los cereales, quinoa, amaranto, maíz y tantos más de origen andino con aquellos importados desde la colonia y desarrollados en nuestra región.

El plato combinado y equilibrado alrededor de un timbal de quinua, más legumbre que cereal, único alimento vegetal que posee todos los aminoácidos esenciales, oligoelementos y vitaminas, apto celíacos, **en lengua quechua quinua es cereal madre, señalando en este año como de interés internacional.**

A mis sensaciones de paradisíaca pureza agrega un plus de fortaleza vital que no me ofreció la arrocera macrobiótica.

Queda esperar el desarrollo del concierto cerealero y semillero incaico: Parkay-chullpu, Lulli-Kello, Chamingo, Peruanito, Pando, Cacahuasino, Uwina Saesa, Misasaa, Kusñi, Yuhar-Granada, Kallual, maíces, seasa, Tarci, Kiwicha, Amaranto, Coca infusión, sumado al trigo, cebada, frijoles, arvejas, babas, legumbres, chuño, moraya, papas y papines y todo lo verde y frutal desarrollado en nuestra florida y floreciente América articulada desde la columna de los Andes sede de la cultura incaica.

Preparación quinoa

Antes de someterlos a la cocción, hay que eliminarle la resina que lo recubre. Para ello, dejarlo en agua, enjuagarlo muy bien y hervirlo con destino a recetas saladas o dulces. Se cocina unos 15 minutos como si fuera una sémola, utilizando una parte de quinoa por tres partes de líquido. En esta proporción queda compacta; para que resulte más liviana, hervirla en cuatro partes de agua. Va bien en potajes, sopas, guarniciones, pasteles, budines, panes y postres. Su aspecto gelatinoso pude generar dudas en cuanto a su destino.

Glosario

Arroz integral yamani, es el cereal más equilibrado y apropiado con el que contamos en Buenos Aires, es una cepa original (como lo que el maíz de los Incas, lamentablemente perdido, el actual es un híbrido).

Trigo sarraceno, para uso más ocasional, no contiene gluten, mezclado con otras harinas es muy útil en invierno.

Trigo burgol, también es un cereal para uso ocasional, más bien para casos a apuro pues se cocina rápido.

Quinoa, si bien no es un cereal y casi es una legumbre, es un alimento muy nutritivo y se puede usar en la proporción de cereal.

Arroz integral moti, es más proteico, lo que de da un sabor muy especial, es muy aconsejable para mamás amamantando.

Productos derivados de la soja, se pueden hacer o comprar hechos: **Queso de soja** (o tofu); **agú** (o tofu frito), **tempeh** (proteína muy elaborada) **miso** (o pasta de soja), este último es un condimento fundamental pues prepara al organismo para asimilar bien todos los nutrientes que reciba después.

Hakusay, es una verdura verde muy noble, mezcla de repollo y acelga, se puede guardar fuera de la heladera y reemplaza con ventaja a las otras verduras de hoja.

Té bancha, es un té hecho con hojas de 3 años en la planta de té por lo que perdió la teína y concentró muchos minerales, como el hierro, calcio.

Té de habú, son semillitas, el té es fuerte. Crudas sirven para la constipación. Y se hace el té liviano con las semillas tostadas, sirve para resfrío, debilidad, resfrío intestinal.

Té de Diente de León, buenísimo en casos de anemia. Se lo que puede ingerir a diario.

La sopa de miso consiste en agua caliente, algas (un trocito) y algunas verduras (pocas). Se le puede pedir al verdulero una verdurita para la sopa (hasta algunos la venden cortada), hervir un poco hasta que solamente estén tiernas las verduras, salar poco con sal marina genuina y al servir en el plato disolver ½ cucharadita (de té) de miso.

Las legumbres se dejan en remojo con algas (o una pizca de bicarbonato de sodio) y se cocinan 1 x 3 (1 taza de legumbres por 3 de agua).

Los cereales se cocinan 1 x 2.

Las hojas se escaldan pasándolas 3 o 5 minutos por agua hirviendo.

Los ravioles se compran (o se les pide a la abuela) caseros.

Menú de emergencia

(Útil cuando el bebé no nos deja cocinar)

Lunes	Sopa de miso con cebada
	Arroz integral yamani
	Brócoli al vapor
	Aduki con calabaza
Martes	Sopa de miso con mijo
	Arroz yamani con cebada
	Chauchas escaladas
	Hesitan con puerros
Miércoles	Sopa de miso con quínoa
	Mijo
	Berro escaldado
	Lenteja con nituke de cebolla y zanahorias
Jueves	Sopa de miso con crema de arroz
	Arroz integral con quínoa
	Radicheta en ensalada con zanahorias al vapor
	Porotos negros con cebollita de verdeo.
Viernes	Sopa de miso con nabo y cebollita de verdeo
	Trigo burgol
	Ensalada de brotes de alfalfa con limón
	Garbanzos (o pescado)
Sábado	Sopa de miso con crema de aduki
	Locro de maíz colorado entero
	Hakusai rehogado con bardana cocida
	Queso de tofu cocido en budín

Domingo	Sopa de miso Ravioles de verdura

CAPÍTULO VII
Las horchatas y más recetas

Horchata (del latín hordeata) bebidas hechas con cebada, arroz y otros cereales. Frutos machacados, exprimidos y mezclados con agua y azúcar. Bebida refrescante, también postre.

Las horchatas, mal llamadas leches vegetales, *son una alternativa cultura al consumo de leche animal* que ofrecen una seria de matices y nutrientes muy variables y la posibilidad de destetarse de una de las adicciones nutricionales por excelencia. El consumo de leche generalmente de vaca. Hay una especie de adicción hacia lo blanco papal y por ello puro hacia este alimento de manera que quien deja de amamantar tiene la necesidad de que lo que lo sustituya sea puro blanco y no solo blanco puro.

Recapitulemos; la leche es un alimento de crías lactantes, y una vez de llegados a los dos años como criaturas, no es necesaria. Las horchatas no sustituyen al amamantamiento ni a la leche sino que ofrecen las propiedades de los cereales y semillas usados, que no son pocas.

Eso sí la Abuelita puede llamar a sus nietos al grito de *¡Chico, la leche!*

Recetas

por Alicia, mamá y vegetariana

Las horchatas (leches vegetales)

Las leches de soja, almendras, sésamo y avena constituyen excelentes alimentos y pueden perfectamente ser suministradas a los *niños*. Contienen abundantes vitaminas, sales minerales, escasa proteínas, grasas e hidratos de carbono.

La más completa y la más económica – es la leche de soja.

La de mejor sabor, la de almendras. Todas son muy fáciles de digerir y de rápida asimilación. Pueden darse alternadas. Además contienen lecitina, compuesto graso rico en fósforo.

Debe existir una armonía entre el colesterol y la lecitina. Las dietas ricas en productos vegetales aportan siempre colesterol vegetal y gran cantidad de lecitina por lo que el equilibrio se mantiene y el metabolismo de las grasas se cumple normalmente previniendo numerosas enfermedades.

Conviene preparar las horchatas, guardarlas en la heladera y consumirlas en el día. Se pueden utilizar solas o mezcladas con leche de la madre o con infusiones en niños más grandes en los chicos más grandes también se pueden incluir en riquísimos postres. El resto de cualquier leche se puede agregar en galletitas, hacer bollitos, milanesas, etc.

Si se desea abandonar la leche de vaca completamente, ésta se puede combinar con las variantes vegetales. Lo ideal es hacer una dieta lo más natural posible, pero siempre es mejor cambiar una parte de la alimentación que ninguna. De esta manera se está comenzando a variar un hábito por otro mucho más saludable. Una propuesta; si tu tienes leche muy abundante, úsala en las preparaciones de tortas, bizcochuelos, flanes, yogures etc. en vez de leche bovina. Es más rica y nutritiva.

Tratamiento a los porotos de soja

Esta receta se puede usar con todos los cereales.

¡¡¡Nada se tira!!!

La okara (el sobrante luego de hacer la leche) se va a utilizar para hacer hamburguesas de soja, pastel de papa, empanadas, galletitas, etc. Entonces conviene sacarle la cáscara a la soja ya que es celulosa y el cuerpo humano del bebé no está preparado para digerirlo.

Poner agua a hervir. Una vez hervida, se colocan los porotos, sin previo remojo y se deja hervir 5 minutos. Sacar el agua caliente y poner agua fría. Así la cáscara será fácil de sacar. Ahora solo tiene que tomar la soja en sus manos y frotar, como si estuviese lavándose las manos. En 15 minutos habrá terminado. Solo le quedara volcar el agua varias veces para dejar caer la cáscara. Luego dejar en remojo 4 horas.

1. **Horchata de soja**

   1 taza de porotos de soja pre-tratamiento
   1 litro de agua
   1 cucharada postre miel
   Vainilla, Canela o Cáscara de limón.

   Preparación:

   Remojar los porotos de soja la noche anterior (1/3 de porotos resulta de una taza de porotos remojados). A la mañana licuamos los porotos con una taza de agua que quitamos del litro. llevar al fuego agregándole 1 taza de más de agua. Esperar a que hierva e ir añadiéndole el agua restante. Dejar cocinar 30 a 40 minutos. Puede perfumar para lograr mejor sabor con trocitos de canela, gotas de vainilla o cáscara de limón (incorporar desde el principio de la cocción), endulzar con una cucharada postre de miel y colar. Guardar en la heladera.

   Los porotos pueden ser pisados en un mortero, con palo de amasar o botella o procesados con una de las antiguas picadoras manuales de carne de las carnicería sin la salida multiagujerada.

2. **Horchata de harina de soja**

   Preparar la leche con la harina de soja resulta menos complicado.

Es aconsejable utilizar la harina de soja tostada porque tiene mejor sabor.
1 taza de harina de soja tostada
1 litro de agua
1 cucharada postre de miel
Vainilla o canela o cáscara de limón

Preparación:
Remojarla la harina con un poco de agua (para que no se formen grumos); llevar el agua al fuego y agregarle la harina cuando rompa el hervor. Mezclar y cocinar durante 15 minutos. Perfumar y endulzar como en la receta anterior.

3. **Horchata de sésamo**
50 gr. de semillas de sésamo
1 taza de agua
1 cucharadita de miel
Gotas de vainilla

Preparación:
Remojar toda la noche las semillas en la taza de agua. Licuar por la mañana, endulzar y perfumar con las gotas de vainilla. Guardar en la heladera. Las semillas de sésamo contienen mucho más calcio que la leche de vaca.

4. **Horchata de avena**
Lo primero que tuve que investigar fueron las leches. hay muchas alternativas y todas son ricas, completas y saludables. Siempre conviene alternarlas porque se complementan. La más fácil de hacer es la de avena. Esta es la que siempre me sacaba de apuro:
horchata de avena instantánea
2 cucharadas de avena arrollada fina, gruesa o entera (si es integral mejor)

1 taza de agua tibia o caliente
1 cucharadita de miel
Gotas de vainilla

Preparación:

Se le agrega el agua a la avena, se deja unos minutos, depende del apuro, se cuela y listo.

Si se compra la avena arrollada gruesa, solo tenés que licuarla unos minutos en seco y obtienes avena fina.

Si la avena no es instantánea, hay que remojarla en agua durante varias horas.

5. **Horchata de almendras**

100 gr. de almendras
500 cc. de agua
1 cucharada de miel

Preparación:

Remojar las almendras en el agua durante toda la noche. Licuar, usando al principio la mitad del agua de remojo, para que se trituren mejor las almendras. Agregar después el resto del agua. Colar, exprimiendo bien. Endulzar y perfumar.

6. **Horchata de mijo**

1 taza de mijo
6 tazas de agua
1 cucharadita de miel

Preparación:

Se deja en remojo el mijo la noche anterior en 2 tazas de agua, se licua, cuela y se pone a hervir con el resto del agua a fuego lento. En 5/10 minutos la leche está lista. En caso de que haya quedado muy espesa, agregar más agua. Se calcula más o menos 2 cucharadas de

mijo por vaso de agua.

Poner al fuego y una vez que hirvió dejar tapado 10 a 15 minutos. Pasar por la licuadora y colar. Endulzar a gusto. Se le puede agregar gotitas de vainilla.

Nota: No se puede usar en el relactador o reamamantador y hay que agitarla antes de servir.

Rendimiento: Calcular que de dos tazas de agua iniciales, al ponerlo al fuego y luego de la cocción, queda aproximadamente una taza.

7. **Horchata de arroz**

   1 taza de arroz

   6 tazas de harina (harina aglutinada, blanca, de avena, gluten, integral).

   Preparación:

   Se deja en remojo el arroz la noche anterior en 2 tazas de agua, se licua, cuela y se pone a hervir con el resto del agua a fuego lento. En 5, 10 minutos la leche está lista. En caso de que haya quedado muy espesa, agregar más agua.

Milanesas de soja con okara

3 tazas de okara

2 tazas de harina (harina aglutinada, blanca, de avena, gluten, integral).

1 huevo (optativo)

Condimentos a gusto

Rebozar, o la misma harina.

Preparación:

Se cocina por 20 minutos la okara, se le agregan los condimentos, hasta formar un bollo consistente. Agregar más harina si fuera necesario. Se hacen bollitos más chicos y se aplanan y rebozan. Cocinar al horno con un poco de aceite.

Optativo: si le parecen muy secas puede poner agua a hervir y darle una precocción. Una vez aplanadas se colocan unos minutitos en el agua hirviendo y luego se rebozan. Esto les da mas humedad al momento de ponerlas en el horno o en la sartén.

Queso de soja o ricota

1 litro de soja

½ limón exprimido

Preparación:

Se pone la leche al fuego y se le agrega el limón hasta que se corta y forma grumos. Se cuela, si se quiere más duro, por colador de tela. Nota: De un litro de leche salen 50 gr. de queso.

Galletas de avena.

2 tazas de harina integral

2 tazas de harina de avena o avena arrollada

1 cucharada de bicarbonato

Ralladura de 1 limón

7 cucharadas soperas de aceite

¾ taza de agua tibia

Preparación:

Se mezclan las harinas con el bicarbonato, la ralladura y el azúcar. Se le agrega el aceite y se mezcla para que quede uniforme, se agrega el agua y se amaza hasta obtener una masa homogénea, se hacen bollitos se aplanan y a al horno.

Variante a estas galletitas

Se le puede agregar almendras y pasas de uva triturada o 1 taza de harina de algarroba.

2 manzanas ralladas en vez de agua. Las hace más blanditas. Agregarle 2 cucharadas de canela.

Bastoncitos o medallones de mijo

El mijo es excelente, tiene 9 aminoácidos esenciales y muchas vitaminas y es de fácil digestión. Justo lo que buscamos con las primeras comidas.

Es el más nutritivo de todos los cereales, posee un importante contenido vitamínico, mineral, graso e hidratos de carbono. 100 grs. de mijo contienen 12 de agua, 327 calorías y 10 grs. de proteínas. También presenta altos porcentajes de vitaminas A, B y C y más minerales que el resto de los cereales: potasio, sodio, calcio, magnesio, hierro y flúor. Es de fácil digestión y permite numerosas combinaciones culinarias. La cocción es 1 taza de mijo por 2 de agua. La consistencia es parecida a la de polenta.

1taza de mijo cocida en dos tazas de agua

½ taza de harina integral o cualquier harina blanca, de gluten, avena, etc.

Opcional, zanahoria rallada

En caso de usar la leche de mijo realmente no hace falta usar harina

Preparación:

Unir en caliente el mijo con la harina integral y dejar descansar unos 10 o 15 minutos. Condimente a gusto: cebolla, zanahoria rallada, jengibre.

Hacer bollitos, se pueden rebozar y darle la forma que desee. Sugerencia para niños más grandes: usar moldes con diferentes formas o moldear a mano corazones, flores, autitos.

Se cocinan al horno o en olla con un poco de aceite 10 a 15 minutos de cada lado. Hay que dejar que forme base (que se dore para que no se desarme). Dar vuelta con espátula. Sugerencia en vez de usar sal se puede usar miso que es un fermento de soja que además de agregar sabor es altamente nutritivo.

Medallones de lentejas

1 taza de lentejas cocidas

1 taza de avena o harina integral

Condimentos, zanahoria, jengibre, sal

Preparación:

Pisar las lentejas en caliente y mezclar con la avena, con la zanahoria rallada y condimentos a gusto. Dejar descansar para que se unan los ingredientes, hacer bollitos, aplanar y rebozar. Se pueden cocinar en una olla con tapa con un poquito de aceite o al horno, dejar que doren y luego dar vuelta 10 o 15 minutos de cada lado. Sugerencia para copetín: hacer albondiguitas.

Gelatinas naturales

1 cucharada intermedia de Agar-agar en polvo

2 o 3 frutas

1 cucharada de azúcar integral

Sugerencia: se puede utilizar melaza en vez de azúcar que es muy nutritivo, o usar ambas. A modo de ejemplo:

Gelatina tutti fruti

Se rallan las tres frutas: una manzana, una pera y un durazno y se mezclan. Separar unas 3 cucharadas de la fruta rallada.

Mezclar la mayor cantidad de la fruta con dos o tres taza de agua. Esto varia según si la prefiere más o menos frutal.

Poner a hervir la mezcla y agregar el azúcar integral o la melaza. Una vez que rompió el hervor, agregar el agar-agar y dejar hervir 5 minutos. Retirar del fuego, agregar la fruta restante y dejar enfriar.

Esta gelatina se puede hacer con fruta seca, pasas, ciruelas. Se deja en reposo 1 taza unas horas y se licua. En caso de los más chiquitos, se cuela y se hace de la misma manera; también se puede mezclar con distintas frutas. A modo de ejemplo:

Gelatina de pasas

1 taza de pasas en remojo

2 manzanas

1 cucharadita de melaza

Preparación:

Licuar las pasas con dos tazas de agua y colar.

Rallar las manzanas, apartar algunas cucharadas y el resto mezclarlo con las pasas. Poner al fuego, al hervir agregar el agar-agar dejar 5 minutos. Agregar la fruta restante y dejar enfriar.

Pan integral

1 kilo de harina integral

1 sobre de levadura seca

1 cucharada de sal

6 cucharadas de aceite

Agua

Preparación:

Se coloca la harina, levadura y la sal, se mezcla bien, se agrega el aceite y se mezcla para que el aceite quede uniforme. Luego se agrega el agua y se amasa hasta obtener masa homogénea. Amasar como mínimo 5 minutos sin parar.

Dejar reposar en lugar cálido envuelto en una bolsa plástica. Se puede dejar al sol. Dejar una o más horas. Volver a amasar, hacer bollitos o poner en molde. Agregar semillitas y hacerle unos cortecitos superficiales para que queden lindos y dejar reposar nuevamente una hora o más.

Pan de trigo integral

Harina de tigo integral superfina, 1kg.

Sal marina, 1 cucharada de postre

Agua tibia, 600 cc

Aceite, 2 cucharadas

Levadura, 1 cucharada

Preparación:

Ubicar en un bol la harina y agregarle la sal. Aparte, disolver la levadura en ½ taza de agua tibia junto con el aceite. Incorporar a la harina, añadiendo el

agua tibia necesaria hasta obtener una masa homogénea. Dejar descansar 15 minutos en sitio templado, cubriendo con un lienzo.

Formar 2 panes alargados, colocándolos en lacas aceitadas. Dejar leudar en horno precalentado o en lugar tibio por 30 minutos.

Hornear a temperatura media durante 40 minutos aproximadamente. Retirar y dejar enfriar sobre rejilla.

Sopa mayonesa de zanahoria

Zanahoria, 200 gr. hervidas en 1 litro de agua

Ajo, 1 diente

Jugo de ½ limón

Aceite, 2 cucharadas

Sal marina, pizca

Preparación:

Licuar las zanahorias con el ajo.

Agregar el jugo, el aceite y la sal. Utilizar como mayonesa y el agua sobrante del hervor de las zanahorias colocarle fideos soperos.

Masa integral

2 tazas de harina integral

1 taza de avena arrollada

1 cucharada de bicarbonato

1 cucharada postre de sal

¾ de agua tibia

Preparación:

Se mezclan los ingredientes y se amasa 5 minutos hasta obtener una masa homogénea. ¡Poner adentro lo que desee!

Esta misma masa sirve para masa dulce. Ejemplo:

Lemon Pie

Masa

2 tazas de harina integral

1 taza de avena arrollada

1 cucharadita de bicarbonato

6 a 8 cucharadas postres de azúcar integral

¾ taza de agua tibia

Se mezclan los ingredientes y se amasa 5 minutos hasta obtener una masa homogénea.

Aceitar tartera y estirar la masa sobre ella.

Relleno

4 tazas de agua o leche vegetal

½ de fécula de maíz

8 a 10 cucharadas de azúcar integral

Cáscara de un limón

Jugo de limón ¾ taza

Se pone a hervir el agua con el azúcar, limón y cáscara. Aparte se disuelve la fécula en un poco de agua. Cuando hierve el agua se coloca la fécula y se baja el fuego. Sacar cuando este espeso cinco minutos aproximadamente. Colocar en la tarta y se coloca al horno temperatura moderada veinte a treinta minutos. Merengue opcional.

Salsa Bechamel

Para tres cucharadas de aceite, utilizar dos cucharadas de harina y medio litro de caldo (caserito), sal, nuez moscada. Hay dos procedimientos para hacer esta súper popular salsa blanca (Bechamelle – Veloute): agregar la harina y revolver enérgicamente, cocinar unos momentos y agregar todo el caldo, siempre revolviendo para evitar el agrume. Cocinar cuatro minutos y condimentar.

El segundo procedimiento es disolver la harina en el caldo fuere del fuego para evitar el agrume, poner a cocinar, agregar el aceite y los condimentos siempre batiendo. Dejar hervir por cuatro minutos.

Esta salsa puede variar:

1) Con tofu se llama Morney;

2) Con cebollas picadas y doradas en aceite antes de agregar la harina, toma el nombre de Soubise;
3) Con jugo de tomate, Rosada o Aurora;
4) Con remolachas ralladas o licuadas Roja (no olvidarse que también se come con los ojos;
5) Se aceptan sugerencia para una Verde, tostando la harina en un sartén o al horno hasta un color habano tiene propiedades anti inflamatorias intestinales o antidiarreicos.

Salsa de tomate

Clásica o filetto: tomates frescos, aceite, ajo y/o cebolla.

Pomodoro: aceite oliva, tomates frescos, morrones y albahaca.

Recetario macrobiótico para mamas, panzas y niños

Por Juan Martín Cascallares

Crema de arroz

1 parte de arroz x 10 partes de agua por 1 hora 20 min.

Pasar por un colador para sacarle la fibra.

El arroz sin fibra se cocina durante 20 minutos revolviendo.

Bollitos de cereales

Se pasa los cereales o legumbres cocidas por un pasatodo para romper la fibra de los alimentos y luego se arman los bollitos con las manos humedecidas. Cocinar 7 minutos.

Sopa proteica

Sopa con tofu y cereales

Cortar el tofu en cuadraditos y ponerlos en una olla con el agua hirviendo, incorporar una taza de Quinoa cocida y vegetales crudos. Cocinar durante 1 hora.

Hamburguesitas de arroz, vegetales y zapallo

Cocinar: Una parte de arroz Yamaní
Un pedazo de zapallo Hokkaido
Zanahorias y Nabo Daikón tamizados

Mezclar los tres ingredientes con la mano, incorporar una gotita de aceite de girasol, armar las hamburguesitas con las manos y luego cocinarlas en un sartén durante 5 minutos.

Galletitas de garbanzos

Dejar en remojo los garbanzos durante la noche con un pedazo de alga Kombu, luego desecha el agua de remojo y poner a cocinar los garbanzos durante 40 min. (con el pedazo de algo).

Una vez que se enfríen los garbanzos pasarlos por el *pasatodo* para formar una pasta.

Pasar por el *pasatodo* un 20% de arroz de la cantidad de garbanzos.

Unir el cereal y la legumbre y armar las galletas, luego cocinar de 7 a 9 minutos.

Té de arroz

Una cucharada de arroz yamaní crudo lavado, se tueste un toque hasta que quede dorado.

Un litro de agua.

Hervir durante 20 minutos.

El arroz que queda lo reciclamos y lo trasformamos en mayonesa.

Incorporar el arroz hervido, una pizca de sal marina, unas gotitas de limón, una cucharadita de aceite de girasol, licuar y mayonesa de arroz.

Cómo incorporar calcio

Conseguir un huevo de campo, lavarlo e introducirlo en un vaso lleno de jugo de limón, dejarlo reposar durante toda la noche.

Después utilizar ese jugo de limón para condimentar las ensaladas o cereales.

Como incorporar minerales

Consumir a diario Gomasio de sésamo negro.

Consumir un pedazo de 5 x 5 cm. de algas Kombu a diario.

Yapa (regalo en quechua): KONTI – MEDICINA INCA

Baño de luna

Activar el poder femenino.

Conectarse con el gran espíritu femenino, la luna.

Utilizar polleras y evitar pantalones para que el aire circule por el vientre y la parte sexual estando conectada con la tierra, la naturaleza y la vida.

Mientras más salvaje, más sano.

CAPITULO VIII
Recetas oídas en 40 años de Ñuñu

Fiestas: Para festejar sin reventar.

Ingredientes:

- Emparedados simples de hojas de albahaca, espinacas y otras con rodajas de tomate, usando palta y/o mayonesas vegetales de zanahoria o zapallo, que se hacen procesándolas hervidas y agregando aceite y hierbas aromáticas o garbanzo en pasta
- Cereales, pochochos caseros.
- Fideos, ravioles, tartalletis y otras pastas o fideos fritos wok (remplazan chizitos, papitas, palitos).
- Papas fritas a la española.
- Canapés con mucha imaginación: verdes y de colores (sobre tostaditas).
- Ensaladas de Frutas.
- Tofu, en rellenos o saltado en daditos con hierbas
- Panes caseros.
- Tortas caseras, cortadas como masitas.

Para beber:

Ñuñu Up

En una olla poner 2 litros de agua, con 1 kg. de azúcar; hervir durante 10'. Colocarle cuando está caliente 30 grs. de ácido cítrico y una vez frío echar 1 copita de esencia de naranja.

De estos más o menos 2 litros de la olla, se usa un vaso para 1 litro de agua o soda.

El ácido cítrico se compra en las farmacias o casas de cotillón; es más fuerte en sabor el que se compra en las farmacias antiguas.

La esencia de naranja se puede preparar de la siguiente manera:

En ½ litro de alcohol, colocar 7 cáscaras de 7 naranjas (la parte anaranjada, la parte blanca no, porque es amarga), dejar macerar durante 15 días. El ½ litro de esencia de naranja dura sin vencimiento. Puede reemplazarse con Cointreau o un buen licor de naranja. La proporción de una copita en 20 litros de bebida hace al alcohol que no supera el 1 x 1.000.000 (1 en millón) cantidad o proporción menor que las tinturas madres homeopáticas.

Naranja cálcica

Dos naranjas peladas.

Dos naranjas sin pelar (levadas dos días antes de su elaboración).

Medio limón

Dos cáscaras de huevos

Dos cucharadas de azúcar o tres cucharaditas de miel.

Licuar intensamente.

Agregar 4 litros de agua de una vez o de a poco.

El chocolate

por *Miriam Becker*

Regresa a moda de beberlo en encuentres invernales con amigos.

Desayuno patrio por excelencia e infaltable en las copas de leche de otras décadas en la primera escolaridad, rescatar el chocolate es reconocer su valor como alimento energético, más allá de ser una apetecible golosina de todas las horas.

Los chocolates no son todos iguales y conviene diferenciarlos por su calidad y destino. La alta repostería y los maestros bomboneras eligen el chocolate cobertura como uno de los más finos –también llamado chocolate

puro-, y suelen rechazar el que se fabrica con grasas hidrogenadas, fácil de detectar por textura y sabor (suele quedar adherido al paladar).

El chocolate para taza, más económico que la cobertura, es un producto de buena calidad y fácil de manejar para quienes tienen la práctica de hacerlo ya que se puede tiernizar en agua hirviendo, sin mezclar.

El cacao en polvo, al que se le quita la manteca de cacao y se transforma en polvo seco, escuro y amargo, conviene que sea de marca reconocida porque es fácil de adulterar.

Para servirlo caliente, el estilo tradicional, usar las barritas clásicas de los submarinos porteños, semiamargas. Se rallan y agregan al agua y se deja hervir, batiéndolo un poco para que forma espuma. Un sutil agregado de vainilla, canela, le dará un toque de sofisticación.

Chocolate a la española

Por persona se calcula una taza de agua, una cucharada de harina o maicena al ras, y 2 barritas de chocolate familiar (acodarse de agregar una porción más por si repite alguien).

Colocar el agua fría en una olla, echarle la harina o maicena revolver hasta que no tenga grumos, colocar al fuego lento revolviendo suavemente con una cuchara de madera, y una vez caliente echar el chocolate, sin dejar de revolver; hasta que hierva (hacer burbujas).

Con harina queda similar a **chocolate con leche**

Con maicena queda similar a chuño.

Nuestras tortas

Torta de zapallo y manzanas

Ingredientes:

Harina integral superfina, 4 tazas

Zapallo calabazo cocido, 1 taza

Huevo, 1

Miel, 4 cucharadas

Aceite, 3 cucharadas

Levadura de cerveza, 1 cucharada
Ralladura de limón, 1 cucharada
Manzanas ácidas (en cubitos), 2 gotas de vainilla
Agua de cocción del zapallo si fuere necesario.

Preparación:

1. Colocar en un bol las harinas.
2. Aparte licuar el zapallo cocido con la miel, el huevo, el aceite, la ralladura de limón, la vainilla y la levadura de cerveza.
3. Incorporar el licuado a las harinas y mezclar bien con la mano abierta para airear la masa.
4. Agregar las manzanas cortadas en cubitos.
5. La consistencia de la masa debe ser blanda (tipo bizcochuelo). Verter la preparación en un molde aceitado y enharinado.
6. Dejar levar en horno precalentado.
7. Cocinar en horno de temperatura media durante 40 min. Aproximadamente.
8. Desmoldar; una vez que esté frío cubrir con crema de zapallo.

Torta húngara

Ingredientes:
Huevos, 2
Miel, 1 pocillo
aceite, 3 cucharadas
Vainilla natural, 1 cucharadita
Harina integral superfina, 2 tazas
Bicarbonato, 1 cucharadita
Té (bien cargado), 1 taza

Preparación:

1. Ubicar en un bol los huevos y la miel. Estirar bien para mezclar los ingredientes.
2. Adicionar el aceite y la vainilla. Unir todo perfectamente.

3. Incorporar la harina, previamente mezclada con el bicarbonato, de a poco, sin dejar de batir e intercalándola con el té.
4. Verter la preparación en un molde de aro previamente untado en aceite y enharinado; llevarlo a horno de temperatura moderada 50 minutos aproximadamente.
5. Retirarla, dejarla entibiar y desmoldarla.

CAPITULO IX

La succión del lactante



Parte del éxito del amamantamiento depende de la capacidad del lactante para estirar el pezón de la madre contra el paladar duro. Por esto es importante ver los pezones y su estiramiento.

En este esquema podemos ver el mecanismos de succión en el seno, así vemos que los labios del niños lo sujetan en la unión del pezón y la areola, a la cual se adaptan como guante.



Los labios tienden a cerrarse y se contraen los músculos de la mejilla.

Aquí vemos como la lengua se impulsa hacia delante para tocar el pezón y la areola.



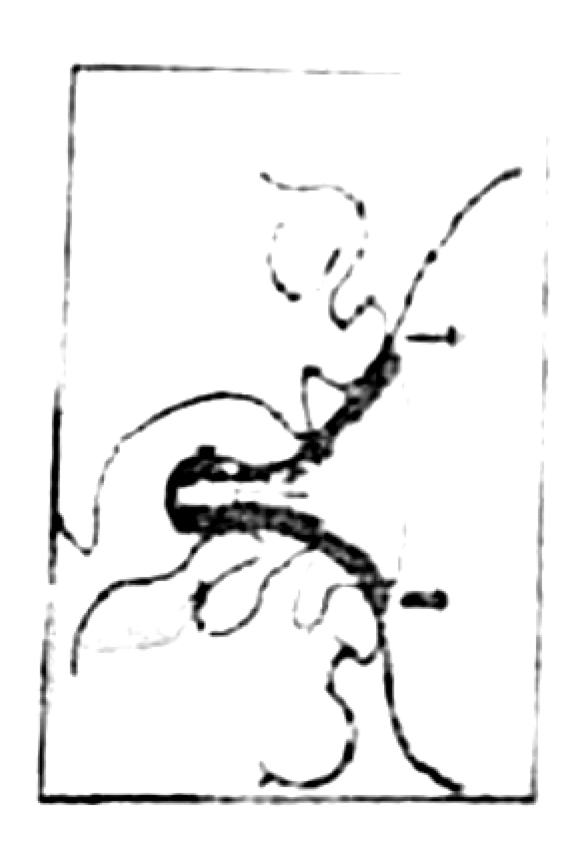
En este esquema vemos como el pezón es atraído hacia el paladar duro cuando la lengua vuelve hacia atrás, como la areola se introduce en la boca.



Aquí podemos ver la acción de la lengua y las mejillas contra el pezón originando el vación, esta es la verdadera succión. Si quieres evocarlo, di “love” del ingles amor, suena tipo “lavv”, y tu lengua hará el mismo recorrido que el de tu bebé para llevar el pezón atrás, allí el masca y cada mascado produce un chorrito de leche en tu seno, llamada eyección láctea.



Aquí vemos como en cambio la tetina artificial de caucho toca el paladar blando, lo que a veces causa vómitos y dificulta la acción de la lengua, la que aquí se mueve hacia delante contra la encía tratando de regula el flujo de leche hacia el esófago. Los labios adoptan posición “0” y no hay comprensión porque los músculos de la mejilla están relajados.



En esta figura vemos que cuando el niño hace succión de una mama normal, los labios comprimen la areola y se adaptan precisamente en la unión entre pezón y areola. También tiene espacio para respirar.



Este esquema nos muestra que si hay congestión mamaria, la unión entre pezón y areola se abomba y el niño trata de succionar el invertido, lo que causa dolor y lesiona el delicado epitelio del pezón. También desaparece el espacio normal para respirar.

Nuestro Apéndice

Historia de lo vegetariano

Desde la antigüedad más remota tenemos referencias concretas de los beneficios del vegetarianismo, nos referimos a los escritos más antiguos de la humanidad, como los referentes a la Medicina Tradicional China o a la Medicina Ayurveda (ambos con más de 5000 años de antigüedad), como así también a las referencias que podemos hallar en La Biblia (antiguo y nuevo testamento), y en otros libros sagrados de la humanidad, y no olvidemos de la gran lista de personajes celebres de las épocas que han sido vegetarianos y lo han difundido en sus tiempos.

Recién en el siglo pasado el movimiento se empezó a organizar en occidente, y en 1889 se fundo la Unión Vegetariana Federal con el fin de unir a las sociedades vegetarianas de todas las partes del mundo. El primer Congreso Mundial Vegetariano fue celebrado en Chicago, EE.UU., en 1897, 1901 y 1905. Como resultado de las discusiones entre ciertos individuos y sociedades, La Unión Federal Vegetariana, (en 1908, durante el congreso celebrado en Dresde, Alemania), fue sustituida por la Unión Vegetariano Internacional, la que hoy engloba a todas las asociaciones vegetarianas del mundo. Pueden ver su página Web en: www.ivu.org/uva

Aquí en nuestro país, la organización que nuclea a todos los vegetarianos se llama –UVA- Unión Vegetariana Argentina, y pueden también ver su página ver su página Web en: www.ivu.org/uva

La palabra vegetariano fue acuñada por los fundadores por los fundadores de la Asociación Vegetariana Británica en el año 1842, y deriva de la palabra latina vegetus, que significa “completo, sano, fresco o vivaz”.

El significado original de esta palabra implica un equilibrado sentido filosófico y moral de la vida, que va mucho más lejos de una mera dieta de verduras y frutas.

Lo vegetariano es un paso esencial en pos de una sociedad mejor.

¿Cómo frenar el cambio climático cambiando hábitos alimentarios?

Frenar el cambio climático es el gran reto al cual la humanidad debe enfrentarse de forma inminente. Los causantes del calentamiento global no son tan solo la industria y el transporte, nuestros hábitos alimentarios también tienen un costo ambiental notable (cultivos, proceso de elaboración, envase, refrigeración, transporte, cocción…). La carne es uno de los alimentos que tiene un mayor costo ambiental. El sector ganadero es responsable de la emisión de hasta el 18% de los gases de efecto invernadero. La lucha para frenar la llegada del mayor desastre ecológico de la historia también pasa por mejorar nuestra alimentación ya que adquirir unos hábitos alimentarios saludables puede salvar nuestro planeta.

El 28 de noviembre de 2006, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) presentó un informe titulado *La Laga*. Según este informe, la ganadería genera más emisiones de gases de efecto invernadero que los automóviles. Esta afirmación lleva a preguntarnos ¿Qué es lo que hay detrás de la generaría industrial para que esta haya devenido insostenible?

En la ganadería industrial, *La Laga* demuestra que la ganadería es responsable del 18% de las emisiones de gases de efecto invernadero y que el aumento del consumo de productos cárnicos es la principal causa de la deforestación de selvas, bosques y sabanas.

El consumo de origen animal parece haberse democratizado. Se les ofrece a los animales nave de hormigón en piensos elaborados con soja transgénica, beben agua mezclada con antibióticos y hormonas que estimulan el crecimiento. Ganadería intensiva, engordar el ganado en muy poco espacio y en un muy poco tiempo para un mayor beneficio económico. Pueden ver el Sol por primera vez en su vida, el día que son trasladados al matadero en camión.

El resultado de este proceso es la carne barata pero nociva para nuestra saludo y para nuestro planeta.

Existen aproximadamente 1.250 millones de reses de ganado bovino. Los sistemas permiten que ‘produzcan’ más animales de los que corresponderían en el marco del equilibrio natural. Más masa forestal es destruida para campos de pasto o para convertirse en campos de cultivos para elaborar piensos. Todo esto genera un desequilibrio económico.

Malthus diría que la producción de carne no es "rentable" en términos de balance de recursos (tierra, agua, calorías vegetales). Para un kilogramo de carne, el bovino debe consumir diez quilos de proteínas vegetal. El 78% del total de los cultivos globales (33% de la superficie terrestre del planeta se destina a la fabricación de piensos y forrajes para engorde de ganado.

Es claro que se podría alimentar a todo el mundo con menos cultivos. Autentico déficit en tierras ya que no existe superficie cultivable sufriente para alimentar a tanto ganado. Frenar el consumo de carne es frenar la demanda de tierras, lo que se traduce en frenar el problema de forestación.

Las emisiones de gas metano (CH2), es veintitrés veces más nociva que el dióxido de carbono (CO2). Una vaca puede producir novecientos litros de metano al día.

Flatulence Tax es un impuesto a los ganaderos por la contaminación generada por el metano de las flatulencias de las vacas.

Correlación entre consumo de carne, deforestación y cultivos transgénicos; ¿Qué ocurre con la soja?

Vacas locas (Encefalopatía espongiforme bovina). Desnaturalizar la alimentación a un animal herbívoro solamente porque nos interese económicamente. Los piensos proteínicos se elaboran a base de harina de soja (en su mayoría transgénica), harina de maíz o harina de pescado.

La soja (Glyine Max) es una leguminosa de origen asiático apreciado por su gran valor nutritivo, especialmente, por su alto contenido proteico. El marco de un cultivo por rotación estacional, ya que fija el nitrógeno en los suelos. El monocultivo de soja acarrea desequilibrios ecológicos si se mantiene prolongadamente.

la soja ha sido atractiva para las empresas de manipulación genética de semillas para poder ofrecer una solución a los productores de carne barata. Esta es una semilla de soja resistente transgénicamente al Roundup (Monsanto, productora de la semilla) pérdida de biodiversidad.

La expansión al monocultivo de soja transgénica ha provocado la deforestación de la selva tropical. El 6% del área terrestre es imprescindible para contrarrestar el efecto invernadero. El cultivo de la soja es el 26% del

total de la producción global. El transporte marítimo o aéreo de soja, lógicamente, también tiene costos ambientales.

No es la soja destinada al consumo humano la que destroza las selvas, sino la soja destinada al engorde de ganado. Cada kilo de carne acumula entre cinco y diez quilos de soja y dieciséis mil litros de agua.

La concentración del ganado en granjas industriales

La emisión de gases no deriva solamente de las flatulencias de las rumiantes sino también de la acumulación de sus desechos y orina.

La cantidad excesiva, la alimentación desnaturalizada del ganado, herbívoros que deberían tener una alimentación fibrosa, son alimentos con piensos proteínicos. Sus desechos no sirven como abono. Para evitar desastres sanitarios, grandes cantidades de antibióticos son, en parte, expulsados a través de la orina, por ello, dañan los ecosistemas acuáticos y nuestra salud cuando nos comemos el bistec.

Es más fácil reducir el consumo de carne que prescindir del transporte. El excesivo consumo está relacionado con la obesidad, hipertensión, diabetes, osteoporosis, cáncer de colon (entre otros), enfermedades coronarias, accidentes cardiovasculares, etc. Un vegetariano además de respetar la vida de todas las especies es un activista en defensa de nuestro planeta y de aquellos que sufren enfermedades derivadas de la malnutrición.

Helena Escoda Casas
Asociación Animalista LIBERA
www.liberaONG.org

Venezuela busca disminuir importaciones y aumentar el producto bruto interno con poco costo y mucho valor

En un acto de madurez su Presidente, de un país cuyo su único recurso interno y externo es el petróleo sin valor agregado, ante la crisis económica y las necesidades de restringir importaciones de productos embotellados y sus contenidos, a través de asamblea nacional debatirá próximamente las formas legislativas existentes de promoción y protección del amamantamiento induciendo políticas coercitivas a la importación a las botellas biberones y a su contenido incluido o de reposición de leche bovina formuladas farmaceuticamente.

Esta propuesta despertó inmediatamente controversias desde la oposición tanto legislativas como desde las multinacionales de la alimentación infantil, ya lastimadas desde el año 1976 por la publicación de Baby Killed del Grupo de Tercer Mundo/Berna formado por AMNESTY Internacional, Organización Internacional de Consumidores (IOCU) y Grupo Ecuménico de Iglesias denuncia a la Nestle Alimentaría S.A. por la desaparición de comunidades enteras de Inuits y Africanos que origino luego de conflicto judiciales e internacionales y la intransigencia de la multinacional liderada por la Nestle Alimentaría S.A. un boicot universal en el Primer Mundo a sus productos con un éxito tal que provoco la intervención de la Organización Mundial de la Salud (OMS) con su Código de Comercialización de los Sucedáneos del Amamantamiento.

Amamantamiento, respuesta natural para la alimentación de la cría humano nacido anticipadamente e imposible de remplazar adecuadamente.

Desde nuestra experiencia institucional como Primer Grupo Latinoamericano de Protección al Amamantamiento, ÑuÑu, Nacida en 1974 paradojalmente recordamos a la oposición de un país petrolero que el valor de un litro del alimento materno equivale a un barril de petróleo y el costo de producción de esta porción de alimento equivale caloricamente a 1 Kg. de manzanas. El amamantamiento universal en un país aumentaría entre 1, 5 y 2 puntos del producto bruto interno (PBI).

Folleto informativo elaborado por el Grupo ÑuÑu

Nómina de exclusión alimenticia industrial, televisiva, chatarra y/o basura

1 **Lácteos**. Prohibidos por lo tanto: leches, yogures, cultivadas, quesos (Danonino…), leches chocolateadas, prebióticos en lácteos (Actimel, Yakult…), postres industriales provenientes de usinas lácteas y de las otras. Helados de crema y leche, todo helado industrial, y sobretodo aquellos que se venden por litro.

2 **Galletitas** de procedencia industrial dulces y saladas, integrales o no: Criollitas, Surtidas, Cerealitos (por citar algunas marcas para su orientación).

3 **Cubo de caldo**, sopas pre-hechas en sobre o latas.

4 **Todo aquel producto industrial** en caja o botella u otro envase que tenga colorantes (ejemplo: tartrazina –amarillos- de todo tipo y/o aditivos, conservantes: gelatinas, jugos pre-hechos (Tang, Carioca o similares incluso Cepita), flanes, helados, tortas pre-hechas, y tantos más…

5 **Embutidos**: Todo fiambre embutido, incluye salchichas y hamburguesas: industriales o caseras, "la carne picada expendida en carnicerías o mercados es carne molida y remodela por presión lo que introduce en ella las bacterias de la superficie de los cortes de la carne". La costumbre de la 'hamburguesa' como solución rápida al hambre y su promoción tras una cajita feliz, ha hecho de nuestro país el pionero de la diálisis renal infantil, por las anemias hemolíticas que ellas causan. No son embutidos los jamones crudos, bondieolas, pastrones, estos deben ser observados que no se hallen coloreados con anilinas. No, pollos de criadero (Cargill, San Sebastián, etc.). Sí, ecológicos, orgánicos, de campo, kosher o carnicerías étnicas árabes.

6 **"Salsas"** envasadas industrialmente: mostaza, ketchup, salsa golf, mayonesa y otras similares usadas habitualmente para degustar hamburguesas y otros embutidos.

7 **Bebidas gaseosas** colas, naranjadas, tónicas, lima-limón (7-Up), “deportivas”, isotónicas: Gatorade y bebidas energizantes de alto contenida cafeínico y por lo tanto adictivos (Speed, Redbull, otras). Ninguna tiene utilización medico clínica.

8 **Aguas** envasadas y/o aguas minerales saborizadas –son gaseosas diluidas- por ejemplo, Dasani, Ser, entre otras; bebidas de hierbas aromáticas (aperitivos para la soda tipo Terma o similares) dietéticas (Ades y similares no son leches de soja). La indicación terapéutica de las gaseosas, refrescantes, bebidas blandas con soja en grano y cualquier otra de la industria alimenticia, no tienen fundamento científico y son tóxicamente riesgosas. Evitar toda aquella bebida envasada en plástico ligeramente azulado porque durante su estadía y transporte emite hormonas estrógenos.

9 **Productos dietéticos industriales**, de ningún tipo ni origen (Ser, 7-Up free, Fundaciones Médicas y Clubes).

10 **Latas**, frascos de conserva en especial latas y frascos de frutas y verduras (durazno, ananás, frutillas, tomate, arvejas, etc.).

11 **Ingredientes industrializados de vermouth**: papas fritas, chizitos, palitos, etc.

12 **Bocadillos** industrializados llamados “snack”, Trix, Pepsico, de cualquier marca y origen.

13 **Golosinas** y chocolates de quiosco.

14 **Sal.** Por último no salar en la mesa.

En general, está excluido todo alimento industrializado de góndola o quiosco, que usted identifique como tal al leer su composición.

Averiguar las dudas que le creen los componentes o la información al consumidor que posee todo alimento envasado y comercializado.

Un abrazo de manos libres

Kepina (Pañuelo para llevar niños o cosas)

Cuando alguien me pregunta por qué te llevo en este pañuelo y contesto que elijo para mi bebé, ver el mundo desde la altura de los hombros de la mama. No quiero que el tibio nido que fue mi vientre sea reemplazado por una estructura de caño que me aleje de ti. Algunos me entienden, otros no, pero mientras ellos siguen pensando, vos y yo pequeñito, seguimos disfrutando de este maravilloso kepina que me permite mostrarte el mundo todos los días, con sol, con lluvia, con frío, con calor.

Mamá de Ñuñu para su bebé

La ceremonia de ponérsela es personal y sensual (…) se ajusta según la ropa que tengamos puesta pero no conviene muy floja porque así te dolerá la cintura, a ellos no los aprietas y están como en brazo. Es bueno que tome olorcito de mamá para cuando tengan que apoyar al bebé encima de la kepina a modo de sabanita provisoria o cambiador o paraguas de emergencia, tapa el viento, una bocanada de humo o evita que lo alce alguien que nos hace desconfiar. Llevarlos en kepina es como mimarlo continuamente hasta que crecen y se deslizan, como siempre ellos deciden cuando.

Ana María Corres de Sansalone

Estoy convencido de que las mamas, al llevar a su niño en la cadera durante todo el día, ofrecen una descarga de tensión, debido al movimiento constante transmitido, y esto es más importante, por los innumerables contactos cutáneos, la transmisión de estímulos térmicos.

René Spitz. Primer año de Vida del Niño

En nuestros grupos de crianza y otros puedes encontrar, nuestra experiencia es que puedes confeccionarla con tela Brin (la de ropa laboral) en un cuadrado de 130 cm. de lado incluido el dobladillo.



Dóblala en triangulo.
Ubícala sobre tus hombros a modo de chal.



Anuda los extremos sobre los hombros a la altura de los senos. Debe quedar un espacio libre entre tu cuerpo y la Kepina.



Pasa el brazo izquierdo hacia arriba a través de la Kepina. Esta quedara a modo de bandolera.



Gírala. El nudo debe quedar en el centro de tu espalda. La punta que quedó libre ahora cae apuntando hacia tus piernas.

Si levantas esta punta hacia arriba por el lado interno de la kepina se formara un espacio calido para tu bebé a modo de hamaca paraguaya. Si tiene más de 3 meses y sostiene la cabeza en forma permanente, puedes ubicarlo sentado pasando la punta de la kepina entre sus piernitas.



Alimentaré a mi hijo/a por mi misma



Todos los días encuentros grupales del embarazo, crianza y vida en familia.

Grupos femeninos de apoyo al amamantamiento formado por madres que han amamantado a sus bebas y cuyo propósito es brindar ayuda a otras madres que también quieren dar el pecho a sus hijos.

Desde la concepción, amamanta al instante de nacer.

Cómo lograrlo:

Al saberte embarazada acude sin demora a los Grupos Femeninos de Apoyo al Amamantamiento, Crianza y Parto y ahí comenzará tu trabajo para el parir, así vivirás plenamente la experiencia única del nacimiento, energía de Mujer.

Porque si tú No Trabajas, Trabajarán otros por ti.

Evitaras un hijo nonato de cesárea inoportuna e innecesaria.

Acude regularmente a los grupos con tus ¿Cómo?, ¿Cuándo? y ¿Dónde?, inquietudes, miedos…

Aprenderás a preparar tu cuerpo, conociéndolo en sus posibilidades y energías, preparándolo desde el primer instante, poniéndote en cuclillas en vez de agacharte, en todas tus tareas.

Estando muy atenta a tu respiración, que te indicará tus capacidades y necesidades en todas tus actividades.

Este primer momento, asegura el disfrute de la Crianza en Amamantamiento del nuevo Ser.

Preparándote para amamantar

A partir del sexto mes de embarazo modela tus pezones estirándolos varias veces por día con el índice y el pulgar, haciéndolos rodar. Para curtirlos sólo toma aire y sol.

La primera mamada debe ser inmediatamente al nacimiento. Adelgaza el pecho entre tus dedos cuando lo ofreces a tu bebé. Cuanto más pongas el niño al pecho más lecha tendrás.

Ten al niño siempre cerca de ti y dale de mamar cada vez que él quiera. De día no dejes pasar más de dos horas sin ofrecerle el pecho, está es porque tu alimento se digiere más fácil y rápido que la ingesta de leche de vaca. El bebito toma todo lo que necesita, si se toma su tiempo, no lo apures ¡disfrútalos!

Debes mantener tus pechos vacíos. Vacíalos siempre amamantando o con tus manos.

No existen horarios para las mamadas. Recuerda que tus pechos son glándulas que producen leche cuando el chico chupa y no biberones que hay que llenar.

El llanto más frecuente del niño es reclamando a su mamá. Si el bebé moja los pañales está recibiendo suficiente alimento.

El niño alimentado a pecho no necesita agua, ni vitaminas ni minerales ni nada de nada.

Exige donde parirás información sobre *grupos femeninos de apoyo a la crianza en amamantamiento.*

Es tu derecho.

Amamantando

No hay ninguna necesidad de darle biberón ni chupete, las alteraciones en cara y boca que produce el biberón le provocarán dificultades para chupar de bebé y para hablar y masticar de grande.

El bebé exclusivamente amamantado no padece constipaciones la materia fecal nunca es dura, es más suelta, amarillo oro a veces y otras verde. A veces evacua cinco o más veces por día, pero también es frecuente que pase cinco o más días sin evacuar. Todo esto es normal y no debe tratarse.

Los bebés amamantados no necesitan otro alimento por eso no les des papillas ni ningún otro tipo de purés o jugos. Podrá compartir tu mesa después del noveno mes o más.

Aliméntate bien. Toma el líquido que pide tu sed, nada que tú comas puede alterar tu leche. Si al principio te duelen los pezones ponlos al aire y al sol. No te laves ni cepilles ni te pongas nada sobre ellos, si necesitas aliviarte utiliza antes de dar el pecho, lanolina o aceite vegetal y no limpies la leche de tus pezones.

Si tus pechos a veces se pones duros o dolorosos, vacíalos con las manos, luego de abundantes fomentos húmedos y calientes, lo más caliente que soportes, nunca frío.

No dejes de amamantar por esa causa, por el contrario, amamanta más.

Las crisis del amamantamiento

La 1ª Crisis es después del parto con la bajada de la leche. Exige que te ponga el bebé al pecho desde que nace, que chupe todo el tiempo que quiera, y cuando y cuanto quiera.

La 2ª Crisis es en el segundo mes cuando termina el puerperio, tu organismo vuelve a estar como antes del embarazo, dura más o menos horas y no debes dar el biberón, solo aumenta el número de tetadas y toma todo el líquido que desees mientras amamantas.

3ª Crisis es en el tercer mes en que puedes ovular, tus pechos disminuirán de tamaño y el bebé más experimentado chupa sólo cinco minutos o menos y lo hace más espaciado. No lo retengas en tu pecho. No tienes menos leche, sino otro tipo de vínculo. Tú y tu bebé han aprendido y se conocen.

La 4ª Crisis luego del sexto mes al participar tu bebé en la mesa familiar, primero explorando y luego alcanzando los alimentos con sus manos, luego masticando. No necesita comer, sino aprender a comer, explorando y alcanzando los alimentos con su mano. Desde que nace él no chupa para extraer tu alimento sino para llevar tu pezón al fondo de la boca y cada vez que masca tu seno larga un chorrito de leche por acción hormonal. Ese mascar continua y recién a los 12 meses el mascar se transforma en masticar y entre los 18-24 meses mastica y traga. En este tiempo el niño se reconoce en el

espejo. Inicia así su individuación acompañada de miedos y sueños nocturnos interrumpiendo su dormir. No interpretar como hambre, se calma con el abrazo del amamantar.

Datos útiles

Si trabajas… tú nunca debes dar el biberón a tu hijo.

El biberón u otros son sólo cuando tú no estás con él. Recuerda que la leche vuelve con la chupada de tu hijo. Tu leche siempre es buena y toda lo que necesita tu bebé.

Tu pecho no es sólo leche sino vínculo y amor. Defiende tu derecho a amamantar.

No aceptes biberones y solo escucha consejos de quienes amamantan o amamantaron largo tiempo a sus hijos.

Te recomendamos acudir a los encuentros de Ñuñu a partir de la confirmación de tu embarazo, donde cuidaremos tu parto y te informaremos sobre los cuidados de tu hijo.

Otros Títulos:

Ñuñugrafías, Ñuñufichas
“La buena leche”
“Como amamanto me las banco”
“Ecografía ultrasónica, un daño ultrasónico”
“La obstetricia sitiada. Parto por obstetras. Para en hospital”
“Amamantamiento y ovulación”
“Más de uno, doble bendición y mucho humor”
“¿Mamá enferma?, También ¡Amamanta!”

Los Nonos: De las altas sierras de Córdoba, evocan la leyenda de los comechingones y la fuerza de nuestra tierra que en el cuerpo yaciente de una princesa comechigón, surgen desde sus senos y con sus formas dos cerros en recuerdo de su defensa de libertad de mujer.

ÑuÑu – Nonos: quechua-comechigón: senos de mujer.

El hijo come con nosotros, en familia, en nuestra mesa. Cuando despierta su curiosidad lleva con sus manos a la boca nuestra comida, lo que ocurrirá a partir del sexto mes, nunca antes.

En esta Patria de nuestros padres, con nuestros alimentos, explorará con mano y boca, hasta que pueda ingerirlos mascando masticando. Debemos respetar nosotros sus apetencias y rechazos. Las costumbres y hábitos de nuestra cultura adquirirá por imitación.

No hay cosa, cualidad o circunstancia que se pueda añadir para hacer la leche materna integra o perfecta. El prototipo de toda alimentación humana, luego del destete debe tomar como modelo la crianza en amamantamiento inicio de la nutrición ecológica.

Comunícate si tienes dificultades.
Ñuñu Asociación de Ayuda Materna

ÑUÑU Lomas de Zamora
Viernes 15 hs. a 17 hs.
Pintos 142. Anticipar a Cecilia Tel:-4523-1837
Recopilamos testimonios en Los Nonos, Grupo Editor
Maipú 1485 – 1º B. Vicente López –
B1638abb Pcia. de Buenos Aires – Argentina
www.prontodocdiazwalker.blogspot.com.ar
www.ñuñuamamanta.blogspot.com.ar
www.jorgediazwalker.blogspot.com.ar
jdiazwalker@fibertel.com.ar
jorgewashington.diazwalker@gmail.com

Facebook: Jorge Washington Díaz Walker
Twitter: @jorgediazwalker



Las ramas de la Madreselva

Pariremos con placer
Casilda Rodrigañez

El bebé es un mamífero
Michel Odent

Parir, nacer y crecer
Migjorn, casa de nacimientos

El misterio de la Teta
Victoria de Aboitiz y Afra Soledad

El vacío de la maternidad
Victoria Sau

El bebé vegetariano
Jorge Díaz Walker

El autor, casi cuarenta años vegetariano, durante más de cincuenta medico de niños, incluye bebés a la mesa familiar vegetariana, con ciencia médica en correlato clínico a la dieta vegetariana de casi media humanidad. El texto no solo recorre las diferentes dietas vegetarianas sino que ofrece modos de aplicarlas con regimenes y recetas de cocina.

Como todo bebé, bebé vegetariano nace de mi vida vegetariana de cuatro décadas ya, en las que simultáneamente las clínicas pediátricas la consideraba en ese principio "dietas caprichosas", "dietas curiosas", los segundos diez años y desde los últimos diez años "otras dietas nutritivas".

Lo vegetariano nace en mí, al decir como Quirón, desde la dolorosa herida de un cálculo, dependiente de la comida chatarra o basura propuesta por la dieta consumista industrializada.

Vegetariano ya, cuando por situaciones sociales o carneos disfrazados o mezclados, mi cuerpo en sus dolores me avisaba del desliz. Así comprendí lo que sentia el bebé en su cuerpo con alimentos imposibles de digerir para su inmadurez fetal externa de veinticuatro meses.

Así cambio el cuidado nutricio de, los bebés en general y en especial de los hijos de vegetarianos que requerían para ellos compartir su elección de alimentación responsable a su mesa familiar al igual de media humanidad que marcha hacia el resguardo ambiental en la senda de la alimentación vegetariana. Una elección de vida.

Jorge Díaz Walker

MADRESELVA

9 789872 808969